



BONJOUR

ÉCHALOTES FRITES

Cette garniture sucrée et croustillante ajoute de la texture à n'importe quel sauté!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 630



Lanières de bœuf



Ail



Gingembre



Haricots verts



Mélange soja-sauce aux huîtres



Miel



Riz au jasmin



Échalote



Fécule de maïs



Échalotes frites

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Casserole moyenne
- Râpe
- Presse-ail
- Essuie-tout
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Lanières de bœuf	285 g		570 g
• Ail	6 g		12 g
• Gingembre	30 g		60 g
• Haricots verts	170 g		340 g
• Mélange soja-sauce aux huîtres 1,4,9,11	3 c. à table		6 c. à table
• Miel	½ c. à table		1 c. à table
• Riz au jasmin	¾ tasse		1 ½ tasse
• Échalote	50 g		100 g
• Féculé de maïs	2 c. à thé		4 c. à thé
• Échalotes frites 4	28 g		56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



Pour peler le gingembre, le racler avec le rebord d'une cuillère! Grâce à cette technique, il sera plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasses** d'eau (**2 ½ tasses** pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Peler, puis émincer ou presser l'ail. Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Parer les **haricots verts**, au besoin, puis les couper en morceaux de 5 cm (2 po). Peler, puis émincer les **échalotes**.



4 CUIRE LE BŒUF
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'huile, puis **la moitié** du bœuf. Poêler jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 71°C/160°F.**)
Réserver dans une assiette et répéter avec **le reste** du bœuf, en ajoutant **½ c. à table** d'huile. (**ASTUCE:** cuire le bœuf en 4 étapes pour 4 pers, en utilisant ½ c. à table d'huile chaque fois!)



2 PRÉPARER LA SAUCE
Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter l'**ail** et le **gingembre**. À l'aide d'un fouet, incorporer la **féculé de maïs**. Incorporer le **mélange soja-sauce aux huîtres**, **½ c. à table** de miel (doubler pour 4 pers) et **¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Réserver.



5 CUIRE LES LÉGUMES
Baisser à feu moyen, puis ajouter **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). Ajouter les **échalotes** et les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter la **sauce** provenant du bol moyen. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, environ 2 min. Ajouter le **bœuf** et mélanger pour couvrir, 1 min.



3 CUIRE LE RIZ
Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **bœuf** et de **légumes**. Napper **du reste** de sauce dans la poêle et couronner d'**échalotes frites**.

EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les sautés offrent une tonne de saveurs au prix d'un effort minimal.