



BŒUF TERIYAKI

avec bok choy de Shanghai et carottes



BONJOUR

SAUCE TERIYAKI MAISON

Concoctez votre propre version de ce condiment japonais sucré et salé

PRÉP: 15 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 407**



Lanières de bœuf



Ail



Gingembre



Bok choy de Shanghai



Sauce soja



Sauce aux huîtres



Miel



Riz au jasmin



Oignon rouge, en tranches



Carotte, en juliennes

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Ail 10 g
- Gingembre 30 g
- Bok choy de Shanghai 400 g
- Sauce soja 1,4 3 c. à table
- Sauce aux huîtres 1,11 3 c. à table
- Miel 1 c. à table
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Oignon rouge, en tranches 113 g
- Carotte, en juliennes 227 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
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

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



BON DÉPART



Raclez le gingembre avec le rebord d'une cuillère pour le peler facilement et atteindre les coins difficiles d'accès!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Dans une casserole moyenne, porter **2 ⅔ tasses** d'eau à ébullition. Émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis zester ou râper **2 c. à table** de **gingembre**. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



4 CUIRE LE BŒUF
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis **la moitié du bœuf**, en remettant l'**excédent de marinade** dans le bol. (Conservez la marinade; nous l'utiliserons plus tard!) Cuire jusqu'à ce que la viande ait bruni, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**) Réserver le bœuf dans une assiette. Répéter avec le **reste du bœuf**.



2 MARINER LE BŒUF
Dans un bol moyen, combiner l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja**, la **sauce aux huîtres**, **1 c. à table** de **miel** et **2 c. à table** d'**eau**. Sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout, puis les ajouter à la marinade. Mélanger pour couvrir.



5 CUIRE LES LÉGUMES
Essuyer la poêle, puis la remettre à feu moyen. Ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli, de 3 à 4 min. Ajouter la **marinade**. Porter à ébullition en mélangeant bien, de 1 à 2 min. Ajouter le **bœuf**, le **bok choy** et les **carottes**. Cuire, en mélangeant bien, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LE RIZ
Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire 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** avec une fourchette, puis répartir dans les bols. Garnir de **bœuf teriyaki** et de **légumes** et napper **du reste de sauce** provenant de la poêle.

EN TOUTE SIMPLICITÉ

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