

# Bol de bœuf à la chinoise

avec riz ail-gingembre et légumes verts

25 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Bœuf haché



Riz au jasmin



Gingembre



Sel d'ail



Haricots verts



Sauce aux piments  
et à l'ail



Sauce au chili doux



Bok choy, haché



Mélange  
hoisin-soja



Oignons verts

BONJOUR SAUCE HOISIN

Un condiment asiatique sucré et collant : préparez-vous à atteindre l'umami!

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé

## Matériel requis

Tasses et cuillères à mesurer, bol moyen, râpe, poêle antiadhésive moyenne, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bok choy, haché	113 g	227 g
Mélange hoisin-soja	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, la **moitié du gingembre** et la **moitié du sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



## Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf** et le **reste du sel d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en divisant le **bœuf** en plus petits morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.\*\* Ajouter le **mélange hoisin-soja** et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. **Poivrer**.



## Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, combiner la **sauce hoisin-soja**, la **sauce au chili doux** et **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.



## Un coco avec ça? (Facultatif)

Si désiré, pendant la cuisson du **bœuf**, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle. **Saler et poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** se fige.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter le **bok choy** et le **reste du gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu puis réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz à l'ail et au gingembre** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'**œufs frits**, le cas échéant. Saupoudrer du **reste d'oignons verts**.

## Le repas est prêt!