

Bol de bœuf à la chinoise

avec riz ail-gingembre et légumes verts

25 minutes



Bœuf haché



Riz à grains longs



Bok choy de Shanghai



Haricots verts



Gingembre



Oignons verts



Sel d'ail



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce au chili doux



Sauce hoisin



Sauce soja

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

Bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Haricots verts	170 g	340 g
Gingembre	30 g	60 g
Oignons verts	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoïsin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe

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 ail-gingembre

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. Poursuivre la cuisson 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**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. ** Égoutter soigneusement, puis jeter l'**excès de gras**. Ajouter le **reste du sel d'ail** et le **mélange hoïsin-soja**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. **Poivrer**.



Préparer

Pendant que le riz cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, combiner la **sauce hoïsin**, la **sauce 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.



Des cocos avec ça? (Facultatif)

Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, 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). **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 **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, 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. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz ail-gingembre** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'**œufs frits**, le cas échéant. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le repas est prêt!