

Bols de bœuf à la chinoise

avec riz à l'ail et légumes verts

Rapido

Épicée

25 minutes



Bœuf haché



Riz basmati



Bok choy de Shanghai



Haricots verts



Oignons verts



Purée 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 qui donnera de l'umami à votre plat!

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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Haricots verts	170 g	340 g
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le bœuf et les œufs jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.epas.

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



1 Faire cuire le riz à l'ail

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le riz et la moitié de la purée 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 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 et jeter l'excès de gras. Réduire à feu moyen et ajouter le reste de la purée d'ail et le mélange hoisin-soja. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Poivrer, au goût.



2 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, mélanger la sauce hoisin, 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.



5 Terminer et servir

Séparer les grains de riz à la fourchette. Saler et incorporer la moitié des oignons verts. Répartir le riz à l'ail dans les bols. Garnir de légumes, de bœuf et d'œufs frits, le cas échéant. Parsemer du reste des oignons verts.



3 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, puis saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu. Réserver les légumes dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 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**. (REMARQUE : Les jaunes d'œuf seront encore coulants!)

Le repas est prêt!