

# Bol de bœuf et de riz

avec oignons marinés et pois sucrés

Rapido

25 Minutes



Bœuf haché



Riz étuvé



Oignon rouge,  
en tranches



Mini concombre



Graines de sésame



Sauce soja



Gingembre



Pois sucrés



Vinaigre de riz



Mayonnaise Miel



BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

# D'abord

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

## Matériel requis

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, râpe, tamis, casserole moyenne, petite casserole, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Préparer le riz au gingembre

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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** du **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 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 les pois sucrés

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 **pois sucrés**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Transférer les **pois sucrés** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 2 Faire mariner les oignons

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans une petite casserole les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé et faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Laisser refroidir.



## 5 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et le **reste** du **gingembre** à la poêle sèche. 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. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **miel** et le **reste** de la **sauce soja**. **Poivrer** et bien mélanger.



## 3 Préparer

Pendant que les **oignons** se font mariner, parer les **pois sucrés**. Trancher finement le **concombre**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** des **graines de sésame** et la **moitié** de la **sauce soja**.



## 6 Terminer et servir

Égoutter les **oignons marinés** et jeter la marinade. Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **pois sucrés**, de **concombres** et d'**oignons marinés**. Napper de **mélange à la mayonnaise** et parsemer des **graines de sésame restantes**.

**Le repas est prêt!**