

Bol de pâté jamaïcain au bœuf avec riz cumin-curcuma

Rapido

25 Minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices jerk



Mélange d'épices
cumin-curcuma



Riz au jasmin



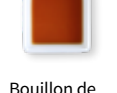
Mirepoix



Petits pois



Coriandre



Bouillon de
bœuf concentré



Purée d'ail



Oignons verts

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux à base d'épices de la Jamaïque, de cannelle, de noix de muscade et de thym.

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épice jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices cumin-curcuma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Bouillon de bœuf concentré	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 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 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 Faire cuire le riz et les petits pois

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le mélange d'épices cumin-curcuma. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter le riz, les petits pois, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité d'eau pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu à doux. Couvrir et faire cuire de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.



4 Préparer les garnitures

Pendant la réduction de la **sauce de bœuf**, hacher la **coriandre** finement. Trancher les **oignons verts** finement.



2 Commencer le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et faire cuire de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.** Ajouter le **mélange d'épices jerk** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit parfumé. **Saler et poivrer.**



5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à table de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la **sauce de bœuf**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **sauce de bœuf**. Saupoudrer de **coriandre** et d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



3 Faire la sauce

Ajouter la **purée d'ail** et le **mirepoix** à la poêle. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mirepoix** soit fragrant et ait légèrement ramolli, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **bouillon de bœuf concentré** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire le feu à moyen et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la **sauce de bœuf** soit légèrement réduite.