

Bol luau au bœuf

avec salsa de mangues

Rapide

30 minutes



Bœuf haché



Mangue, hachée



Purée d'ail



Riz au jasmin



Piment poblano



Oignon rouge



Sauce teriyaki



Lime



Crème sure



Coriandre



Tomates Roma

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Cette savoureuse sauce sucrée du Japon est bien plus complexe que sa cousine, la sauce soja!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mangue, hachée	85 g	170 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment poblano	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	2
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Tomates Roma	80 g	160 g
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



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **piment poblano**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer **½ tasse** d'oignon rouge (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire le bœuf et le piment poblano

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf** et les morceaux de **piment poblano**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'eau bouillante. 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.



Terminer le bœuf

Ajouter la **sauce teriyaki** et le **reste** de la **purée d'ail** dans la poêle contenant le **bœuf**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé.



Préparer la salsa et la crème à la lime

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un bol moyen les morceaux de **mangue**, de **tomate** et d'**oignon rouge** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **moitié** du **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime** et **¼ c. à thé** de **purée d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **zeste de lime**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **bœuf teriyaki** de **salsa de mangues**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de **feuilles de coriandre**.

Le repas est prêt!