

Bols de bœuf façon tropicale avec salsa de mangues

Rapido

Épicée

25 minutes



Bœuf haché



Mangue



Purée d'ail



Riz basmati



Piment poblano,
haché



Oignon rouge, haché



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, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mangue	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment poblano, haché	160 g	320 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	1
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 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Faire cuire le bœuf et le poblano

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



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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la salsa et la crème à la lime

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un bol moyen la **mangue**, les **tomates**, les **oignons** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Dans un petit bol, ajouter 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**, puis bien mélanger.



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 de **bœuf teriyaki** et de **salsa de mangues**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!