

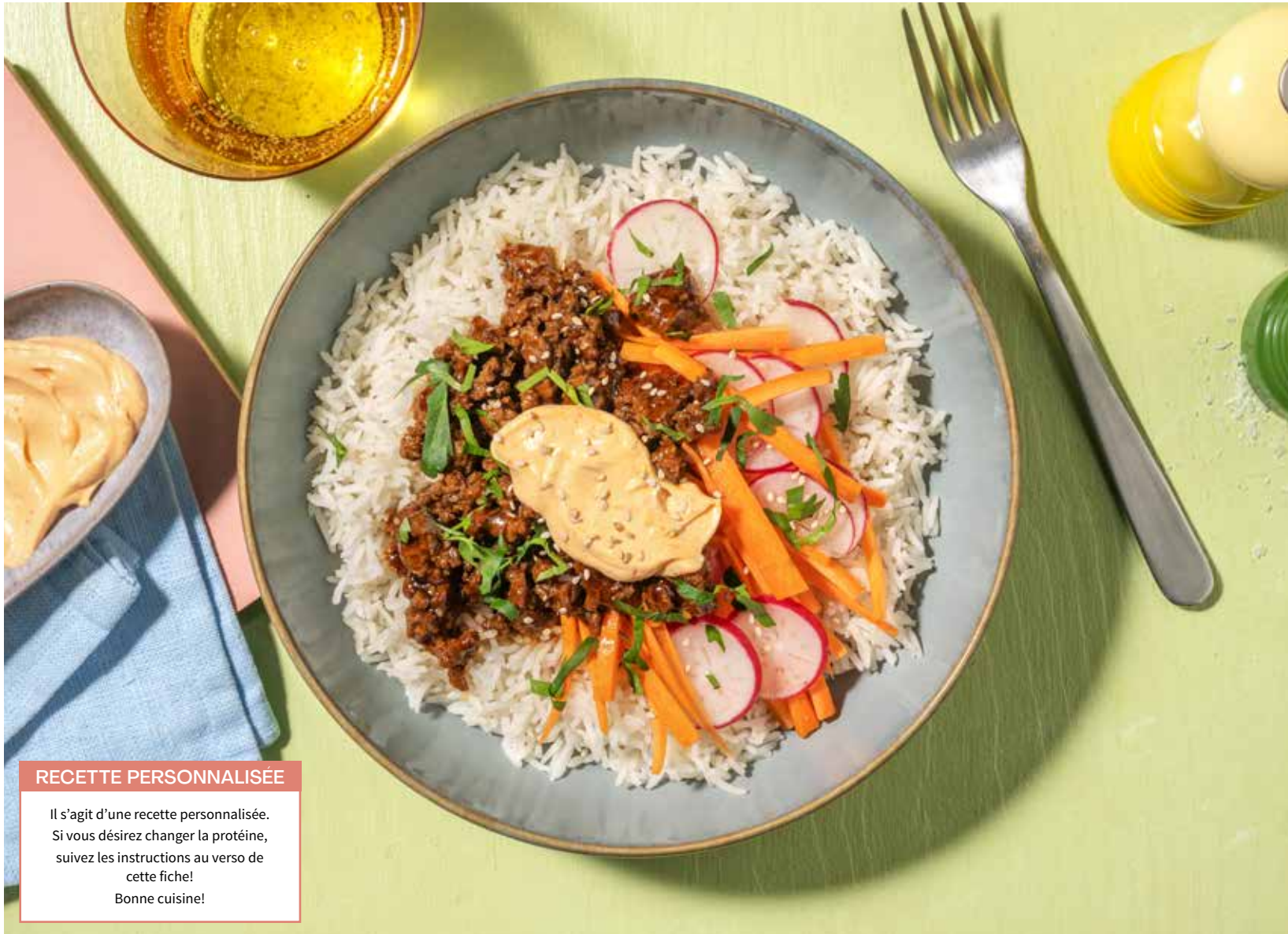
Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

Épicée

20 min



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Riz au jasmin



Radis



Carotte, en julienne



Graines de sésame



Concentré de
bouillon de miso



Sauce hoisin



Mayo épicée



Vinaigre de riz



Coriandre

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Radis	3	6
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	1	2
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayo épicée	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la 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.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest icons | @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



4 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf****. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter le gras.



2 Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Terminer le bœuf

- Dans la poêle, ajouter la **sauce hoisin**, le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.



3 Mariner rapidement les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, **⅛ c. à thé** (¼ à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.



6 Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter le liquide.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et de **coriandre**.
- Napper de **mayo épicée**, puis parsemer du **reste des graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!