



Bols de bœuf à la chinoise

avec riz à l'ail et bok choy

Épicée

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Bok choy, haché



Poivron



Oignon vert



Purée d'ail



Sauce au chili doux



Sauce aux huîtres végétarienne

BONJOUR SAUCE AUX HŪÎTRES

Une sauce savoureuse qui ajoute du pep à tous les sautés!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy, haché	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz à l'ail

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter avec précaution et jeter l'excédent de gras.
- Réduire à feu moyen et ajouter le **mélange à la sauce aux huîtres**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent.
- **Poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce aux huîtres**, la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **purée d'ail** et **¼ tasse** d'**eau** (½ tasse pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz à l'ail** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'**œufs frits**, le cas échéant.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, en remuant à l'occasion.
- Ajouter le **bok choy**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Des cocos avec ça? (Facultatif)

- Si désiré, pendant la cuisson du **bœuf**, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Craquer **2 œufs** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le blanc d'œuf se fige**. (**REMARQUE** : Les jaunes seront encore coulants!)

Le souper, c'est réglé!