

Bols de bœuf au gingembre et de riz collant

avec pois sucrés et concombres marinés

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Carotte, en julienne



Échalotes frites



Graines de sésame



Sauce soja



Gingembre



Pois sucrés



Vinaigre de riz



Mayonnaise



Miel



Mini concombre

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer le riz au gingembre

- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Faire cuire les pois sucrés

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** des **graines de sésame** et la **moitié** de la **sauce soja**.



Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et le **reste** du **gingembre** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **miel** et le **reste** de la **sauce soja**.
- **Poivrer** et bien mélanger.



Faire mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.
- Ajouter les **concombres**, les **carottes** et le **reste** des **graines de sésame**. Bien mélanger.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **bœuf**, de **pois sucrés** et de **légumes marinés**.
- Napper du **mélange de mayo**, puis parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!