

Bols de bœuf et de riz collant au gingembre

avec pois sucrés et légumes marinés

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Carotte, en julienne



Échalotes frites



Sauce soja



Purée de gingembre et d'ail



Pois sucrés



Vinaigre de riz



Mayonnaise



Miel



Radis

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, 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
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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
Radis	3	6
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer le riz au gingembre

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz** et **½ c. à soupe** de **purée de gingembre et d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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.



Cuire les pois sucrés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** de la **sauce soja**.



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. 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.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **purée de gingembre et d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 30 s, en mélangeant bien, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **miel** et le **reste** de la **sauce soja**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**. Remuer pour enrober. Réserver.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!