



# Bols de bœuf et de riz collant au gingembre

## avec pois mange-tout et légumes marinés

Rapido

20 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Porc haché  
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné  
200 g | 400 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¼ tasse | 1 ½ tasse



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Sauce soya  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pois mange-tout  
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



**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.

1



### Préparer le riz au gingembre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de purée de gingembre et d'ail. Bien mélanger.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Cuire les pois mange-tout

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les pois mange-tout. Saler et poivrer.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pois mange-tout soient légèrement croquants.
- Retirer du feu.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les radis.
- Parer les pois mange-tout.
- Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la moitié de la sauce soya.

3



### Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le vinaigre et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les radis et les carottes. Remuer pour enrober. Réserver.

5



### Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | Porc haché

🔄 [Changer](#) | Émincé protéiné

- 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 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de purée de gingembre et d'ail, cuire pendant 30 s, en remuant pour enrober, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, puis ajouter le miel et le reste de la sauce soya.
- Poivrer, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir du bœuf, des pois mange-tout et des légumes marinés.
- Arroser d'un filet du mélange de mayonnaise et parsemer d'échalotes frites.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

## 5 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | Porc haché

Si vous avez choisi le porc haché, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le bœuf\*\*.

## 5 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'émincé protéiné, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile à la poêle, puis ajouter l'émincé. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le bœuf, sans égoutter l'excédent de gras.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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