

# Bols de bœuf savoureux

avec riz à l'ail et légumes verts

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Mirepoix



Poivron



Oignon vert



Purée d'ail



Sauce au chili doux



Sauce aux huîtres  
végétarienne

BONJOUR SAUCE AUX HŪÎTRES

*Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux 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    |
| Mirepoix                       | 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

\*\* 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

    @HelloFreshCA



## 1 Cuire le riz à l'ail

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Réduire à feu moyen-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.



## 4 Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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.
- Réduire à feu moyen et ajouter le **mélange à la sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Poivrer**, au goût.



## 2 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.).



## 5 Terminer et servir

- Séparer le **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**.



## 3 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout commence à ramollir.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## 6 Des cocos avec ça? (Facultatif)

- Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore coulants.)

Le souper, c'est réglé!