

# Bols de bœuf teriyaki

avec riz aux edamame et brocoli à l'ail

Familiale

30 Minutes



Bœuf haché



Riz étuvé



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Brocoli, en fleurons



Edamame



Oignons verts

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

*Une sauce sucrée et relevée qui, dans tout plat, évoque le Japon!*

# D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce teriyaki	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Edamame	113 g	226 g
Oignons verts	2	4
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Préparer le riz aux edamame

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **edamame**, le **riz** et la **moitié du sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients soient grillés. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**.



## 3 Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste du sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 4 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce teriyaki**. **Saler** et **poivrer**.



## 5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié des oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **brocoli**, du **bœuf** et de la **sauce de cuisson** contenue dans la poêle. Parsemer du **reste des oignons verts**.

## Le repas est prêt!