

Bols de bœuf teriyaki

avec riz aux edamames et brocoli à l'ail

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Riz étuvé



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Fleurons de brocoli



Edamames



Oignon vert



Cassonade



Mélange pour sauce
brune

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!

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 | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Fleurons de brocoli | 227 g | 454 g |
| Edamames | 113 g | 226 g |
| Oignon vert | 2 | 4 |
| Cassonade | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange pour sauce brune | 2 c. à soupe | 4 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 aux edamames

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, les **edamames** et la **moitié** du **sel d'ail**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 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.
- 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, si désiré.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 30 s, en remuant pour enrober.
- Ajouter la **sauce teriyaki**, la **cassonade** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts**.



5 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire le brocoli

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **brocoli**, le **reste** du **sel d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.