

Bols de bœuf et de riz collant au gingembre

avec pois mange-tout et légumes marinés

Rapido

20 minutes





250 g | 500 g

protéiné 200 g | 400 g

Recette personnalisée (+) Ajouter

(Changer)

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 🎥





250 g | 500 g

3/4 tasse | 1 ½ tasse





56 g | 113 g





2 c. à soupe 4 c. à soupe





Pois mange-tout



113 g | 227 g

Vinaigre de riz 1 c. à soupe 2 c. à soupe

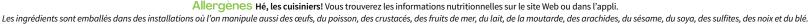








Radis



Matériel | Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive



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.



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.



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 l'émincé protéiné

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes

Unités de

mesure à

chaque étape ^{2 personnes}

5 | Cuire le porc

de cuire le **bœuf****.

O Changer | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc haché**, le cuire de la même facon que la recette vous indique

🗘 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 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.



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.



Terminer et servir

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



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