



Bols de bœuf et de riz collant au gingembre

avec pois mange-tout et légumes marinés

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

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché

250 g | 500 g



Riz au jasmin

¾ 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 | 2



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

Changez | Tofu

- 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

Changez | Dinde hachée

Changez | Tofu

- 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 le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant pour enrober, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, 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 de **bœuf**, de **pois mange-tout** et de **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

2 | Préparer le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois.

5 | Cuire la dinde

Changez | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte des instructions d'égoutter le gras**.

5 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, de la même façon que le recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ne pas égoutter le 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.