



Bols de bœuf et de riz collant au gingembre

avec pois mange-tout et légumes marinés

20 minutes

Protéine personnalisable

+ 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](https://www.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.

2



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.

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.

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.

5



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [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 ½ c. à soupe (1 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.
- 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

5 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la dinde, ajouter à la poêle 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis la dinde. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le bœuf**.

5 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le tofu, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le tofu. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le bœuf, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de 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.