

Bols végé au chili doux

avec émincé protéiné et riz au gingembre

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Émincé protéiné à base de plantes



Purée de gingembre et d'ail



Riz au jasmin



Carotte, en juliennes



Sauce soja



Bok choy de Shanghai



Graines de sésame



Huile de sésame



Sauce au chili doux



Oignon vert

BONJOUR SAUCE AU CHILI DOUX

Une sauce sucrée et salée qui ajoute du mordant aux sautés!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte, en juliennes	113 g	226 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail et de gingembre**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire l'émincé protéiné

- Sécher l'**émincé protéiné** avec un essuie-tout.
- Dans la même poêle à feu moyen, ajouter l'**émincé protéiné** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- À l'aide d'une cuillère, défaire l'**émincé protéiné** en morceaux. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Ajouter la **sauce soja**, les **graines de sésame** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis le **bok choy** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail et de gingembre**. Remuer pendant 1 min pour enrober les **légumes**.
- Transférer le **bok choy** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir d'**émincé protéiné** et de **légumes**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au chili doux**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!