

Sauté de bœuf faible en glucides avec haricots verts et poivrons

Faible en glucides

Épicée (au goût)

25 minutes



Bœuf haché



Haricots verts



Poivron



Champignons



Oignons verts



Sauce hoisin



Sauce soja



Gousses d'ail



Piment chili

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui ajoute un soupçon de saveur!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Champignons	227 g	454 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Gousses d'ail	2	4
Piment chili	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **champignons**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Terminer le bœuf

Ajouter la **sauce soja**, **2 c. à soupe** de **sauce hoisin** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **bœuf**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé. Retirer la poêle du feu.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, les **poivrons** et les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **bœuf** et de la **sauce de cuisson**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Commencer le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter le **reste** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.