



# Bol de bœuf à la chinoise

avec riz ail-gingembre et légumes verts

VARIÉTÉ 25 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Bœuf haché



Riz au jasmin



Gingembre



Sel d'ail



Haricots verts



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce au chili doux



Bok choy, haché



Mélange hoisin-soja



Oignons verts

**BONJOUR SAUCE HOISIN!**

*Un condiment sucré, collant et débordant d'umami!*

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, râpe, casserole moyenne, poêle antiadhésive moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à table	2 c. à table
Sauce au chili doux	2 c. à table	4 c. à table
Bok choy, haché	113 g	227 g
Mélange hoisin-soja	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz**, la **moitié** du **gingembre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire en remuant, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf** et le **reste** de **sel d'ail**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. \*\* Ajouter le **mélange hoisin-soja** et cuire en remuant souvent pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min. **Poivrer**.



## 2. PRÉPARATION

Parer les **haricots verts**, puis les couper en tronçons de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, combiner le **mélange hoisin-soja**, la **sauce au chili doux** et **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail** (**NOTE** : se référer au guide pour le niveau d'épice; doubler pour 4 pers). Réserver.



## 5. UN COCO AVEC ÇA? (FACULTATIF)

Facultativement, pendant que le **bœuf** cuit, mettre **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux et faire fondre en tournoyant. Ajouter **2 œufs** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Poêler à couvert jusqu'à ce que le **blanc des œufs** soit opaque, de 2 à 3 min.



## 3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, de 2 à 3 min. Ajouter le **bok choy** et le **reste** de **gingembre**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz ail-gingembre** dans les bols, puis garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'un **œuf frit**. Saupoudrer du **reste** d'**oignons verts**.

**Le souper, c'est réglé!**