



Bol de bœuf à la jerk

avec salsa de mangues

PRONTO

ÉPICÉE

30 minutes



Lanières de bœuf



Épices jerk



Riz basmati



Mangue



Concombre



Coriandre



Lime



Échalote



Tomate Roma



Ail



Oignons verts

BONJOUR ÉPICES JERK!

Un savoureux mélange de tout-épice, de cannelle, de muscade et de thym

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, zesteur, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Épices jerk 🌶️	2 c. à table	4 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mangue	85 g	170 g
Concombre	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Échalote	50 g	100 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Ail	3 g	6 g
Oignons verts	2	4
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

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

Certaines 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.



1. COMMENCER LE RIZ

Hacher grossièrement la **tomate**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**, la **tomate** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 1 à 2 min. Ajouter le **riz** et la **moitié** des **épices jerk**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **riz** en soit couvert, de 1 à 2 min.



4. PRÉPARER LA SALSA

Dans un bol moyen, mélanger la **coriandre**, la **mangue**, le **concombre**, le **zeste de lime**, le **jus de lime**, **1 c. à table d'huile** et **1 c. à thé sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



2. CUIRE LE RIZ

Dans la même casserole, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. CUIRE LE BŒUF

Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf**. Saupoudrer **du reste** des **épices jerk**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.**



3. FINIR LA PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler la **mangue**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **bœuf à la jerk** et de **salsa de mangues**. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!