

Bols de bœuf style barbecue coréen avec légumes grillés

20 minutes

Épicée (au goût)



Bœuf effiloché



Sauce BBQ



Sauce hoisin



Oignons verts



Riz au jasmin



Poivron



Mini concombre



Vinaigre de riz



Courgette



Flocons de piment



Sauce soja



Graines de sésame

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- 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 : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Bœuf effiloché | 250 g | 500 g |
| Sauce BBQ | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sauce hoisin | ¼ tasse | ½ tasse |
| Oignons verts | 2 | 4 |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Poivron | 160 g | 340 g |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Vinaigre de riz | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Flocons de piment 🌶️ | ¼ c. à thé | ½ c. à thé |
| Sauce soja | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Graines de sésame | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 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 71°C (160°F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Réchauffer le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf effiloché**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit chaud**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce BBQ**, la **sauce soja** et la **sauce hoisin**. Bien mélanger.



Faire griller les légumes

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et grillés.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **bœuf effiloché**, de **légumes grillés** et de **légumes marinés**. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!



Faire mariner les légumes

Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile**, **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Ajouter les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.