Bol coréen au bœuf bulgogi

avec haricots verts

FAMILIALE **30 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!

- Lanières de bœuf
- Riz au jasmin
- Sauce soja
- Ail
- Gingembre
- Fécule de maïs
- Haricots verts
- Sauce au chili doux
- Poivron

BONJOUR POIVRONS!

Les poivrons colorés sont en fait des poivrons verts que l'on a laissé mûrir sur la vigne.

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, épluche-légumes, essuie-tout, bol moyen, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	30 g
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce au chili doux	4 c. à table	8 c. à table
Poivron	160 g	340 g
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 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. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne à feu élevé, ajouter **1 ¼ tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition. Entre-temps, peler et râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Évider le **poivron**, puis le couper en lanières. Parer les **haricots**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm. **Saler** et **poivrer**.

2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.

3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que le **riz** cuit, mettre **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter les **poivrons** et les **haricots**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 6 à 7 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette.

4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger la **sauce au chili doux**, la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Fouetter jusqu'à ce que la **fécule** se dissolve.

5. CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 6 min.** Ajouter le **mélange de fécule de maïs** et les **légumes** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.

6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **bœuf**. Napper **du reste** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!