

Lap laotien végétarien

avec Beyond Meat[®], riz et légumes verts

Végé

25 Minutes



Beyond Meat[®]



Lime



Ail



Citronnelle



Gingembre



Mélange mirin-soja



Coriandre



Menthe



Riz au jasmin



Mélange printanier

BONJOUR BEYOND MEAT[®]

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, cuillère en bois, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Beyond Meat®	2	4
Lime	1	2
Ail	6 g	12 g
Citronnelle	1	2
Gingembre	30 g	60 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Menthe	7 g	14 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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



1 Préparer 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), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire le **riz** à couvert, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, 12 à 18 minutes.



4 Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **citronnelle** et le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**. Retirer la poêle du feu et incorporer la **sauce lap**. **Saler** et **poivrer**.



2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou râper l'**ail** et le **gingembre**. Retirer l'écorce de la **citronnelle** puis la couper en quatre dans le sens de la largeur. En utilisant le dos d'une cuillère de bois, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis l'émincer. Hacher grossièrement la **coriandre**. Retirer les **feuilles de menthe** de leur branche, puis les hacher grossièrement.



5 Terminer et servir

Dans un bol moyen, ajouter le **mélange printanier** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **mélange printanier**, puis couronner du **mélange de lap au Beyond Meat®**. Parsemer de **menthe** et de **coriandre**.

Le repas est prêt!



3 Préparer la sauce lap

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **jus de lime**, le **mélange mirin-soja**, le **gingembre**, l'**ail**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à soupe de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.