

Sauté de bœuf braisé au gingembre rapido avec bok choy de Shanghai

20 minutes

Rapido



Bœuf effiloché



Gingembre



Concentré de
bouillon de bœuf



Sauce soja



Sauce au miel et
à l'ail



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Oignons verts



Échalotes frites



Poivron

BONJOUR BŒUF EFFILOCHÉ

Toute la saveur d'un repas à la mijoteuse en une fraction du temps!

D'abord

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 1/4 tasse d'eau et 1/8 c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	250 g	500 g
Gingembre	30 g	60 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au miel et à l'ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Oignons verts	2	4
Échalotes frites	28 g	56 g
Poivron	160 g	320 g
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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



Préparer

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja**, la **sauce au miel et à l'ail** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le **bœuf** dans un bol moyen. Réserver.



Faire cuire le bœuf

Ajouter le **bœuf** à la même poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce

Ajouter les **légumes** et la **sauce** dans la poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Commencer le sauté

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **gingembre**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme. Ajouter le **bok choy** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) **Salier** et **poivrer**. Transférer **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté de bœuf au gingembre**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!