Ragoût de bœuf, riz et poivrons

avec cheddar

Rapido | Familiale | 25 minutes

Bœuf haché

Sauce marinara

Bouillon de bœuf en poudre

Sauce soja

Assaisonnement italien

Riz étuvé

Cheddar, râpé

Poivron

Persil

Gousses d'ail

Oignon, haché

BONJOUR SAUCE SOJA

La touche secrète d'une soupe ou une sauce qui a du mordant!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Oignon, haché	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison
** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** d'**eau** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2

Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

3

Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'**excédent de gras** avec précaution et le jeter, si désiré.
- Ajouter l'**ail**, la **sauce soja** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

4

Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **poivrons**, la **sauce marinara**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **persil**, **2 tasses** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) **Poivrer** et assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Porter à légère ébullition à feu élevé, en décollant les **morceaux** au fond de la casserole.
- Lorsque le tout bouillira, réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

5

Terminer le ragoût

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis l'ajouter au **ragoût**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (CONSEIL : Si le ragoût est trop épais, ajouter ¼ tasse d'eau.)

6

Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **fromage** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!