

Salade de bœuf à la coréenne avec carottes et tiges de bok choy marinées

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Sauce aux piments
et à l'ail



Chou frisé, haché



Sauce soja



Bok choy de
Shanghai



Carotte, en julienne



Graines de sésame



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR LÉGUMES MARINÉS

Une marinade éclair qui ajoute du croquant et du piquant aux aliments!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire mariner les légumes

Couper le **bok choy** en tranches de 0,5 cm (¼ po), en séparant les **tiges blanches** des **feuilles vertes**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe d'huile** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tiges de bok choy blanches** et la **carotte** en julienne. Bien mélanger. **Saler et poivrer**. Réserver.



Préparer la sauce

Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Faire griller les graines de sésame

Pendant que les **légumes** marinent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



Terminer et servir

Ajouter le **chou frisé** et les **feuilles de bok choy** dans le grand bol contenant les **légumes marinés**. Bien mélanger, puis répartir dans les assiettes. Au moyen d'une cuillère à rainures, déposer le **bœuf** sur la **salade**, puis arroser de la **sauce soja-ail**. Parsemer les **graines de sésame grillées** sur le dessus.

Le repas est prêt!



Faire cuire le bœuf

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en plus petits morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. **** Saler et poivrer**. Au moyen d'une cuillère à rainures, égoutter la graisse du **bœuf**, puis réserver le **bœuf cuit** dans un bol moyen.