

Sauté de bœuf au gingembre avec haricots verts et poivrons

Faible en glucides 25 minutes



Bœuf haché



Haricots verts



Poivron



Champignons



Oignons verts



Gingembre



Sauce hoisin



Sauce soja

BONJOUR GINGEMBRE

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, râpe

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Champignons	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 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.

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



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **champignons**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer le bœuf

Ajouter la **sauce soja**, **2 c. à soupe** de **sauce hoisin** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **bœuf**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, les morceaux de **poivron** et les **champignons**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 5 à 6 minutes. Ajouter la **moitié** du **gingembre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **bœuf** et de la **sauce de cuisson**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



Commencer le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.** Égoutter soigneusement, puis jeter l'**excès de gras**. Ajouter le **reste** du **gingembre** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.