



Sauté de bœuf au sésame


avec riz basmati

FAMILIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

-  Bœuf haché
-  Riz basmati
-  Huile de sésame
-  Graines de sésame
-  Mélange maïs-edamame
-  Haricots verts
-  Sauce soja
-  Sauce au chili doux
-  Fécule de maïs
-  Oignons verts
-  Ail
-  Gingembre

BONJOUR SAUTÉ!

Maximum de saveurs, minimum d'efforts!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, grand bol, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, microplane/zesteur, fouet

Ingrédients

| | 4 pers |
|----------------------|--------------|
| Bœuf haché | 500 g |
| Riz basmati | 1 ½ tasse |
| Huile de sésame | 1 c. à table |
| Graines de sésame | 1 c. à table |
| Mélange maïs-edamame | 227 g |
| Haricots verts | 340 g |
| Sauce soja | 2 c. à table |
| Sauce au chili doux | 4 c. à table |
| Fécule de maïs | 2 c. à table |
| Oignons verts | 2 |
| Ail | 6 g |
| Gingembre | 30 g |
| Huile* | |
| Sel et poivre* | |

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Ajouter **2 ½ tasses d'eau** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis râper finement **½ c. à table de gingembre**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer l'**ail**.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile**, puis les **haricots verts** et le **mélange maïs-edamame**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. CUIRE LE BŒUF

Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, le **bœuf** et la **moitié** des **graines de sésame**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min.** Ajouter le **mélange de sauce au chili doux** et les **légumes** dans la poêle. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 min.



3. FAIRE LA SAUCE

Pendant que le **riz** cuit, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, le **gingembre**, l'**ail** et **1 tasse d'eau** dans un grand bol. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **mélange de bœuf au sésame**. Saupoudrer **du reste d'oignons verts** et **du reste de graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!