

Boeuf au basilic à la vietnamienne

avec poivrons et riz ail-lime

Rapide

Épicée

25 minutes



Boeuf haché



Riz basmati



Poivron



Oignon, en tranches



Purée d'ail



Piment chili rouge



Basilic



Lime



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce au chili doux



Fécule de maïs

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

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 : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Basilic	7 g	7 g
Lime	1	1
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 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! 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 rejoindre

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** du **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, 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.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. 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'excédent de gras. Ajouter le **reste** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé de piment chili**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en tranches de 1,25 cm (½ po). Zester la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis couper la **lime** en quartiers. Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Préparer le sauté

Dans un bol moyen, ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce chili doux**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger au fouet. Ajouter le **mélange de sauce** et les **légumes sautés** à la poêle contenant le **bœuf**. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient chauds et que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la casserole du feu. Déchirer la **moitié** des **feuilles de basilic** dans la poêle, puis bien mélanger.



Faire sauter les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis réserver les **légumes** dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette et incorporer le **zeste de Lime**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes** et de **sauce de cuisson**. Déchirer le **reste** des **feuilles de basilic** sur le dessus. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!