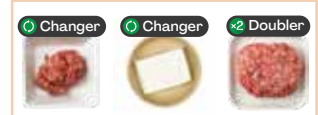




Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

20 minutes



Dinde hachée 250 g | 500 g Tofu 1 | 2 Bœuf haché 500 g | 1000 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



- 
Bœuf haché
 250 g | 500 g
- 
Riz au jasmin
 ¾ tasse | 1 ½ tasse
- 
Radis
 3 | 6
- 
Carotte, en julienne
 56 g | 113 g
- 
Graines de sésame
 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 
Concentré de bouillon de miso
 1 | 2
- 
Sauce hoisin
 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 
Mayo épicée
 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 
Vinaigre de riz assaisonné
 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 
Coriandre
 7 g | 14 g
- 
Huile de sésame
 1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



Mariner rapidement les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.

4



Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Dinde hachée**

🔄 Changer | **Tofu**

✖2 Doubler | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile de sésame**, puis 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.

5



Terminer le bœuf

- Dans la poêle, ajouter la **sauce hoisin**, le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter le liquide.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** au **riz**. Séparer le **riz** à la fourchette et **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et de **coriandre**.
- Napper de **mayo épicée**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire la dinde

🔄 Changer | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le tofu

🔄 Changer | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

✖2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).