



Bols de Beyond Meat® sucré et épicé avec riz au jasmin aux edamames

Végé

Épicée

25 minutes

✖2 Doubler

🔄 Changer



Beyond Meat®

Boeuf haché

4 | 8

250 g | 500 g

➔ Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

✖2 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](https://www.hellofresh.ca)



Beyond Meat®
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon jaune
½ | 1



Edamames
56 g | 113 g



Carotte
1 | 2



Graines de
sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et les **edamames**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

3



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **oignons** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

5



Cuire le Beyond Meat®

×2 Doubler | Beyond Meat®

🔄 Changer | Bœuf haché

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **Beyond Meat®** et l'**ail**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.
- Ajouter la **sauce soya** et la **moitié** de la **sauce au chili doux**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit enrobé.
- Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes**, puis du **mélange de Beyond Meat®**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**.
- 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

5 | Cuire le Beyond Meat®

×2 Doubler | Beyond Meat®

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

5 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf**, lorsque les légumes seront cuits et retirés de la poêle, ajouter à la poêle le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **bœuf** et l'**ail**. Cuire le **bœuf** de 4 à 5 min, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter et jeter l'excédent de gras avec précaution.

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