



Bols au bœuf style banh mi avec carottes et concombres marinés

20 minutes



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

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



Bœuf haché 250 g | 500 g Riz au jasmin ¾ tasse | 1 ½ tasse

Mini concombre 1 | 2 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 Oignon vert 2 | 4

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.

4



Cuire le bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)
- 🔄 [Changer](#) | [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.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **concombre** 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**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**.
- Ajouter les **concombres** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.

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 d'**oignons verts**.
- 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**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile de sésame** à la poêle suivi par la **dinde**. 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 et l'émietter en petits morceaux. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile de sésame** à la poêle, suivi par le **tofu**. Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf** et jusqu'à ce qu'il soit doré**. Ignorer les instructions d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [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.