

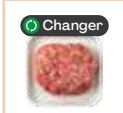


# Salade à la citronnelle façon lap

## avec Beyond Meat®, riz et légumes verts

Végé

25 minutes



Boeuf haché

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://hellofresh.ca)



Beyond Meat®  
2 | 4



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Mini concombre  
1 | 2



Lime  
1 | 1



Citronnelle  
½ | 1



Mélange mirin-soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Coriandre  
7 g | 7 g



Échalotes frites  
28 g | 28 g

**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



### Préparer 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 le **riz** à l'**eau bouillante**, 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, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.) et couper le **reste** en quartiers.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper le bas de la **moitié** de la **citronnelle** (toute la citronnelle pour 4 pers.), puis retirer l'écorce extérieure. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, meurtrir avec précaution la **citronnelle** pour l'ouvrir, puis hacher finement.

3



### Préparer la sauce lap

- Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **mélange mirin-soya**, la **purée de gingembre et d'ail**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. Réserver.

4



### Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **citronnelle** et le **Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant\*\*.
- Ajouter la **sauce lap**. Réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.

5



### Assembler la salade

- Dans un bol moyen, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **salade**, puis du **mélange Beyond Meat® lap**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **Beyond Meat®\*\***.

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