



Repas futé Riz au bœuf et à l'aubergine avec bok choy

Repas futé

Épicée

25 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché
250 g | 500 g



Aubergine
½ | 1



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce à la
sichuanaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | ¾ tasse



Gingembre
15 g | 30 g



Bok choy de
Shanghai
1 | 2



Sauce soya
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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). 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 11 à 13 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, éplucher la **moitié** de l'**aubergine** (l'aubergine entière pour 4 pers.), si désiré. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Éplucher, puis hacher finement ou râper la **moitié** du **gingembre** (toute la qté pour 4 pers.).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer le **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.

3



Griller l'aubergine

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser l'**aubergine** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 9 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'**aubergine** soit tendre et dorée.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.
- Ajouter le **gingembre**, puis cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.

5



Assembler le mélange de bœuf

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter le **bok choy**, la **sauce à la sichuanaise**, la **sauce soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit tendre.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** du **riz** (toute la qté pour 4 pers.) dans la poêle contenant le **mélange de bœuf**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Retirer du feu. Lorsque l'**aubergine** sera cuite, ajouter au **mélange de bœuf**, puis remuer délicatement.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** au **bœuf** et à l'**aubergine** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.
- Arroser de **sauce aux piments et à l'ail**, au goût.

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis 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 l'émietter en petits morceaux. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf** et jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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