



# Bols de bœuf savoureux avec riz au jasmin et légumes

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](https://www.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



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Sauce au chili  
doux  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de miso  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Bok choy de  
Shanghai  
2 | 4



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



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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.
- Ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- 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 la **moitié** du **sel d'ail**. Bien mélanger.
- 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.

4



## Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

[\\*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même poêle 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.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange de sauce**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et épaississe légèrement.
- **Poivrer**.

2



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer les **feuilles de bok choy coupées** pour éliminer toute trace de saleté!
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange mirin-soya**.
- Dans un bol moyen, combiner la **sauce au chili doux**, le **concentré de bouillon** et le **reste** du **mélange mirin-soya**.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf**, de **sauce de cuisson**.
- Couronner de **mayo soya-mirin** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **tiges de bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.
- Ajouter les **feuilles de bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu. Assaisonner du **reste de sel d'ail**, puis **poivrer**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



## Des cocos avec ça? (facultatif)

- Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs pour 4 pers). **Saler et poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore **liquides**.)
- Garnir les bols d'**œufs frits**.

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 l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. 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 doré. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter le 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 par étape, au besoin.