



Bols de bœuf et courgettes au soya

avec boulgour au sésame

Repas futé

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	 Changer
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Bœuf haché	Boulgour
250 g 500 g	½ tasse 1 tasse
	
Sauce soya	Cassonade
1 c. à soupe 2 c. à soupe	½ c. à soupe 1 c. à soupe
	
Huile de sésame	Oignon vert
1 c. à soupe 2 c. à soupe	1 2
	
Courgette	Mayo épicée
1 2	1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Graines de sésame	Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe 2 c. à soupe	1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Fécule de maïs	
½ c. à soupe 1 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 boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **boulgour**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**huile de sésame** dégage son arôme.
- Ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'**eau** et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Garder couvert et retirer du feu. Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



Préparer et griller les graines de sésame

- Entre-temps, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce soya**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **cajonade**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **féculé de maïs** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. Réserver.
- 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.

3



Cuire les courgettes

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans la même poêle, ajouter le **bœuf** et le **mélange d'épices moo shu**. 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 les **courgettes** et le **mélange de sauce soya**, puis cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **bœuf** soit enrobé. **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame**, puis séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Répartir le **boulgour** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf** et de **courgettes**.
- Arroser de la **moitié** de la **mayo épicée** (toute la qté pour 4 pers.).
- Parsemer d'**oignons verts** et 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 hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf haché****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que le **bœuf haché** en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

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