



Bols de riz au bœuf et aux épinards super rapides

avec sauce et échalotes frites

15 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)

Changer



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Boeuf haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mirepoix
113 g | 227 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Petits pois
56 g | 113 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Base de sauce tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
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 ¼ 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.

- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le **riz** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

2



Cuire le bœuf et les légumes

- 🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Couper les **champignons** en quatre.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **pois**, les **champignons** et la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**. Poêler de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bœuf** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la sauce au bœuf

- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, la **base de sauce tomate** et le **concentré de bouillon**. Remuer pour enrober.
- Ajouter ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards** et remuer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils tombent.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnier de **bœuf** et du **mélange de sauce**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

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

2 | Cuire le chorizo et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les galettes en petits morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.