



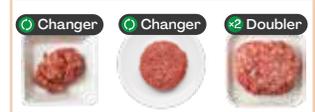
Salade de bœuf à la thaïlandaise

avec menthe et arachides

Repas futé

Épicée

25 minutes



Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g

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



- Bœuf haché 250 g | 500 g
- Arachides, hachées 28 g | 56 g
- Gousses d'ail 1 | 2
- Citronnelle 1 | 2
- Lime 1 | 2
- Chou rouge, émincé 113 g | 226 g
- Mélange roquette et épinards 56 g | 113 g
- Menthe 7 g | 14 g
- Mini concombre 2 | 4
- Flocons de piment 1 c. à thé | 1 c. à thé
- Nuoc cham 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Mayo épicée 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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Hacher grossièrement la **menthe**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. Avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **jus de lime**, le **zeste de lime**, le **nuoc cham** et la **moitié** de la **menthe**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou**, le **mélange roquette et épinards** et les **concombres**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir du **mélange de bœuf**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** de la **menthe**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

3



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **citronnelle**. 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 l'**ail** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**, puis cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Salier** et **poivrer**.

3 | 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, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf

✖2 [Doubl](#)er | [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 en plusieurs étapes, au besoin.

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