



Sauté de bœuf et de porc à l'ananas sucré-salé avec légumes et riz aux échalotes frites

Familiale

20 à 30 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



Mélange de bœuf
et de porc hachés
250 g | 500 g



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Bok choy de
Shanghai
2 | 4



Ananas
95 g | 190 g



Gingembre
30 g | 60 g



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



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



Sauce teriyaki
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Farine tout usage
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 et commencer la préparation

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau de gingembre à l'étape 5 :
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Relevé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis émincer ou râper le **gingembre**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire le riz et terminer la préparation

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un bol moyen le **mélange mirin-soya**, la **sauce teriyaki** et **½ tasse** (⅓ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, le **bok choy** et les **carottes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Les transférer dans une assiette.

4



Cuire le mélange de bœuf et de porc

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Réchauffer la même poêle (étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**, le **gingembre**, l'**ananas** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre.) Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf et le porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.

5



Terminer la sauce

- Saupoudrer le **mélange de viande** de **farine**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe**.
- Ajouter les **légumes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler et poivrer**. Mélanger pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre**. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus sucrée, ajouter plus de sucre, ¼ c. à thé à la fois.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **bœuf**, de **légumes** et du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc****.

4 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois. 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 manière que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc** et jusqu'à ce qu'il 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).