



Tacos de bœuf d'inspiration asiatique super rapides

avec arachides et filet de miel épicé

Épicée

15 minutes

Changer



Poulet haché

250 g | 500 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



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Tortillas de farine
6 | 12



Carotte, en julienne
113 g | 226 g



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Miel
1 | 2

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 bœuf

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** et le **mélange mirin-soya**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que presque tout le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu.

4



Chauffer les tortillas

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

2



Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou**, les **carottes**, le **vinaigre**, la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts** et **¼ c. à thé** (**½ c. à thé**) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer le miel épice

- Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **sauce aux piments et à l'ail**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou** et du **mélange de bœuf**, puis arroser d'**un filet de miel épice**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste des oignons verts**.

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

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

Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage et de l'excédent de gras.