



Bols de bœuf haché à la coréenne super rapides

avec riz aux edamames

Épicée

15 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Edamames
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Sauce au
gingembre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Graines de sésame
9 g | 18 g

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 aux edamames

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ 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 sera presque bouillante, à l'aide d'un tamis, rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le riz et les edamames, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 14 à 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter la moitié des graines de sésame et mélanger.
- Répartir le riz dans les bols. Garnir de mélange de bœuf et de salade de chou.
- Arroser d'un filet de mayo épicée et parsemer du reste des oignons verts et du reste des graines de sésame.

2



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Émincer l'oignon vert.
- Ajouter le bœuf à la poêle sèche. 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 le concentré de bouillon, la moitié du vinaigre, 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) de sauce au gingembre et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

3



Préparer la salade de chou et servir

- Dans un bol moyen, ajouter le mélange pour salade de chou, la moitié des oignons verts, le reste du vinaigre et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de sauce au gingembre. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | 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**. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de gras.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le cuire de la même façon que le bœuf, en brisant le Beyond Meat® en petits morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excédent de gras.