



Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

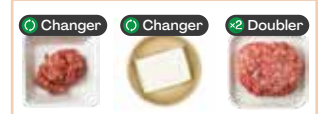
+ Ajouter

⌚ 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



Dinde haché 250 g 500 g	Tofu 1 2	Bœuf haché 500 g 1000 g
------------------------------	---------------	------------------------------



- Bœuf haché
250 g | 500 g
- Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Radis
2 | 4
- Carotte, en julienne
56 g | 113 g
- Graines de sésame
9 g | 18 g
- Concentré de bouillon de miso
1 | 2
- Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Mayo épicée
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Oignon vert
2 | 4
- Huile de sésame
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 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

[*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile de sésame**, 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.

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

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).

3



Mariner rapidement les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.

5



Assaisonner le bœuf

- Dans la poêle, ajouter la **sauce hoisin**, le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter le **liquide**.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** au **riz**. Séparer les **grains** à la fourchette et **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et d'**oignons verts**.
- Napper de **mayo épicée**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

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

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

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 **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile de sésame** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le bœuf

[*2 Doubler](#) | [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.