



# Boeuf et riz façon samoussa

## avec chutney de mangues et salade fraîche

Familiale

30 à 40 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Boeuf haché  
250 g | 500 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pomme de terre rouge  
150 g | 200 g



Tomate  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 1



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Petits pois  
56 g | 113 g



Chutney de mangues  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices indien  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Concentré de bouillon de boeuf  
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 riz

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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**, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **chutney de mangues** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (REMARQUE : C'est votre vinaigrette.)

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **oignons**, les **pommes de terre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pommes de terre** commencent à ramollir et que le **liquide** ait été absorbé.

4



### Cuire le mélange de bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Ajouter le **bœuf** et les **pois**. 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, si désiré.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, le **concentré de bouillon**, **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



### Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **mélange de viande** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **chutney de mangues**, si désiré.

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

### 4 | Cuire le mélange de dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

### 4 | Cuire le mélange de Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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