



Bols d'œufs frits au piment super rapides

avec riz aux légumes

Épicée

15 minutes

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g

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)



Œuf
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Huile de sésame
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bok choy de
Shanghai
3 | 6



Mirepoix
113 g | 227 g



Graines de sésame
9 g | 18 g



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
¾ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Edamames
56 g | 113 g



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 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 préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 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.
- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
(**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.)

4



Terminer et servir

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **riz**, la **sauce soya** et les **légumes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** et les **légumes** soient bien combinés. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Répartir le **riz** aux **légumes** dans les assiettes, puis garnir d'**œufs frits** au **piment**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

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

2



Cuire les œufs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **flocons de piment** et la **moitié** des **graines de sésame**, puis craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore **liquide**! Pour un jaune d'œuf plus figé, cuire 1 min de plus.)
- Transférer les **œufs** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

3



Cuire les légumes

- Monter à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer dans un bol moyen.

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.

4 | Cook beef

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf haché**, lorsque les légumes finissent de cuire, ajouter le bœuf dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaissant le **bœuf** et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.