



Tacos de bœuf d'inspiration asiatique super rapides

avec arachides et filet de miel épicé

Repas en 15 min

Épicé

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



Poulet haché*

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
113 g | 226 g



Oignon vert
2 | 4



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



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



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



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



Arachides, hachées
28 g | 56 g



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



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Cuire le bœuf

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

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 la plupart du **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu.

4



Chauffer les tortillas (facultatif)

- 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. (**CONSEIL** : 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 faire 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 épicé

- Dans un petit bol, mélanger le **miel** et autant de **sauce aux piments et à l'ail** que désiré.

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 épicé**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste des oignons verts**.

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

Pour 6 portions

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.

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

1 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit entièrement doré. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.