



# Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

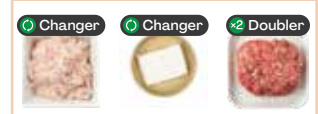
+ Ajouter

🔄 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](https://www.hellofresh.ca)



Poulet 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.

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

1



## Cuire le riz

- 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.

- 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](#) | [Poulet haché](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- \*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ 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.

\* 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

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



## Mariner rapidement les légumes

- Fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel** et ½ 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**.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**. Séparer le **riz** à la fourchette et **saler**, si désiré.
- 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 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.

## 4 | Cuire le poulet

○ [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **poulet**. Cuire le **poulet** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf\*\***. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 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 ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile de sésame** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 4 | Cuire le bœuf

\*2 [Doubl](#)er | [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.