

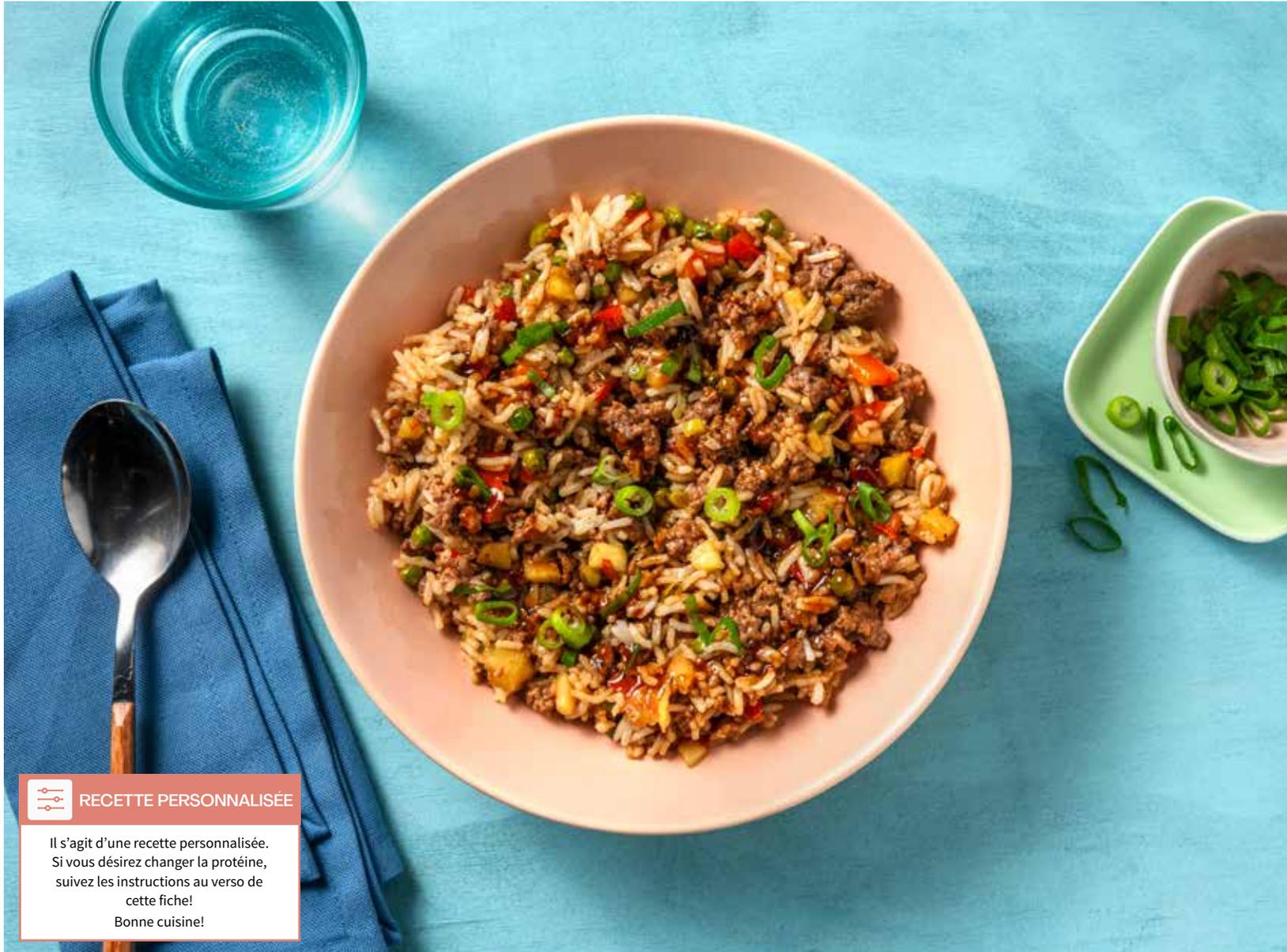
Riz frit au bœuf et aux ananas avec sauce hoisin-soja

Familiale

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Ananas, en bâtonnets



Petits pois



Riz basmati



Sauce soja



Sel d'ail



Dinde hachée



Poivron



Oignons verts



Sauce hoisin



Sauce au chili doux

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Poivron	160 g	320 g
Petits pois	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
 Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ d'eau** et **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts** et les **ananas**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ananas** soient bien chauds.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Trancher finement les **oignons verts** et séparer les morceaux blancs des morceaux verts. Couper les **bâtonnets d'ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la sauce hoisin-soja

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger dans un petit bol la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **sauce hoisin** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** **restant** et **poivrer**, puis bien mélanger. Transférer le **bœuf** dans une assiette.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Terminer et servir

Ajouter le **bœuf**, le **riz** et les **trois quarts** de la **sauce hoisin-soja** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit enrobé de **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Répartir le **riz frit** dans les bols. Parsemer du **reste** des **oignons verts**. Arroser du **reste** de la **sauce hoisin-soja**, au goût.

Le repas est prêt!