



Bœuf à la turque

avec chou mariné et sauce toum à l'ail

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR ÉPICES TURQUES!

Un délicieux mélange de menthe, de paprika, de cannelle, d'ail, de cumin de girofle!



Lanières de bœuf



Ail



Oignon, haché



Riz basmati



Épices turques



Chou rouge, émincé



Citron



Persil



Pois verts



Concentré de bouillon de légumes



Mayonnaise



Vinaigre de vin rouge

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Sortir

Presse-ail, grand bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, zesteur, bol moyen, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 pers | 4 pers |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Lanières de bœuf | 285 g | 570 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Épices turques | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Chou rouge, émincé | 113 g | 227 g |
| Citron | 1 | 1 |
| Persil | 7 g | 14 g |
| Pois verts | 113 g | 227 g |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Mayonnaise | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Vinaigre de vin rouge | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** du **citron** en quartiers (zester et presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LE BŒUF

Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, les **oignons**, les **épices turques**, **le reste** de l'**ail** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il brunisse, de 4 à 6 min. **** Saler et poivrer.**



2. CUIRE LE RIZ ET PRÉPARER LA SAUCE TOUM

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la **mayo**, **1 c. à thé** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler l'ail et le jus pour 4 pers). Réserver.



5. FINIR LE CHOU ET LE RIZ

Ajouter **la moitié** du **persil** au **chou mariné**. Bien mélanger. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **le zeste de citron**, les **pois** et **le reste** du **jus de citron**. **Saler et poivrer.**



3. MARINER LE CHOU

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à table** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler l'eau et le sucre pour 4 pers). **Saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chou** soit rose vif, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Transférer le **chou** et son **liquide** dans un bol moyen. Laisser refroidir au réfrigérateur. Essuyer la poêle.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **chou mariné** et de **bœuf à la turque**. Napper **du reste** de **sauce** dans la poêle. Saupoudrer **du reste** de **persil** et couronner d'une touche de **sauce toum**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!