

Boeuf au miel et à l'ail et haricots verts avec riz cuit à la vapeur

Familiale

30 minutes



Boeuf haché



Riz basmati



Haricots verts



Carotte



Sauce aux huîtres
végétarienne



Sauce miel et ail



Purée d'ail



Fécule de maïs



Concentré de
bouillon de bœuf



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soja pour former un succulent enrobage!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse d'eau, 1 c. à soupe de beurre et ⅛ c. à thé de sel (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



Commencer les légumes

- Ajouter à la poêle chaude les **carottes**, les **haricots verts**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ tasse d'eau** (la même qté pour 4 pers.). Mélanger. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **liquide** ait été absorbé.
- **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Commencer le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. 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.



Terminer le bœuf et les légumes

- Ajouter la **fécule de maïs** et la **purée d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **concentré de bouillon de bœuf**, la **sauce aux huîtres**, la **sauce miel et ail** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pour combiner.
- Ajouter les **légumes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **échalotes frites** au **riz**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de bœuf et de légumes**.
- Napper du **reste** de la **sauce** de cuisson.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!