



Bœuf collant et haricots verts aux piments et à l'ail

avec riz aux échalotes frites

Épicée

40 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché

250 g | 500 g



Riz basmati

¼ tasse | 1 ½ tasse



Haricots verts

170 g | 340 g



Carotte

1 | 2



Sauce aux huîtres végétarienne

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce au chili doux

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée d'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fécule de maïs

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf

1 | 2



Échalotes frites

28 g | 56 g

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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ⅛ 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.

- 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.

2



Préparer

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

3



Cuire les légumes

- Ajouter à la poêle chaude les **carottes**, les **haricots verts**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et ¼ tasse d'**eau** (la même qtés 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.
- Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter dans un bol moyen la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon**, la **sauce aux huitres**, la **sauce au chili doux** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. Bien mélanger en fouettant.
- **Saler et poivrer** les **légumes**, puis les transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

4



Commencer le bœuf

[Changer](#) | [Poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.

5



Terminer le bœuf et les légumes

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter la **purée d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes** et le **mélange de sauces**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.

6



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**.

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

4 | Commencer le poulet

[Changer](#) | [Poulet](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Commencer 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 petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

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

• 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.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.