



Bols de bœuf savoureux avec riz au gingembre et à l'ail et légumes

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

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et la moitié de la **purée de gingembre et d'ail**. Bien mélanger.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce aux huîtres**, la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, et 1/4 tasse (1/3 tasse) d'eau.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer** les **légumes**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange de sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz au gingembre et à l'ail** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'**œufs frits**, le cas échéant.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

6



Des cocos avec ça? (facultatif)

- Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter 2 **œufs** (4 œufs pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

4 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Protein Shreds](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

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



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