



Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

Rapido

Épicée

20 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



Émincé protéiné

200 g | 400 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¼ tasse | 1 ½ tasse



Radis
3 | 6



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Graines de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de miso
1 | 2



Sauce hoïsin
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayo épicée
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 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



Préparer

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



Mariner rapidement les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucré**.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Poulet haché**

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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.

5



Terminer le bœuf

- Dans la poêle, ajouter la **sauce hoisin**, le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter le **liquide**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et de **coriandre**.
- Napper de **mayo épicée**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

4 | Cuire

[Changer](#) | **Poulet haché**

Si vous avez choisi le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte des instructions d'égoutter le gras**.

4 | Cuire

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, 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.