

Bols de bœuf et d'edamames

avec légumes marinés et mayo à la coriandre

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Medley de riz sauvage



Mini concombre



Radis



Sauce soya



Mayonnaise



Coriandre



Vinaigre de riz



Edamames

BONJOUR EDAMAME

Une petite légumineuse couramment utilisée dans les cuisines d'Asie de l'Est!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Radis	3	6
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz aux edamames

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, les **edamames**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 16 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.



Former les galettes

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **bœuf**, le **reste de la coriandre**, la **sauce soya** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) d'**un diamètre de 5 cm (2 po)**.



Préparer et mélanger la mayo à la coriandre

- Trancher le **concombre** et les **radis** en rondelles fines.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié de la coriandre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les galettes soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorment trop rapidement. Cuire chaque côté pendant 1 min de plus.)
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter les **concombres**, les **radis**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Séparer le **riz aux edamames** à la fourchette, puis le répartir dans les bols.
- Garnir de **galettes** et de **légumes marinés**.
- Arroser d'**un filet de mayo à la coriandre**.

Le souper, c'est réglé!