

# Bol de bœuf teriyaki

avec riz aux edamames et brocoli à l'ail

Familiale

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso  
de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Riz étuvé



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Fleurons de brocoli



Edamames



Oignons verts



Mélange mirin-soja

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!

## D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Edamames	113 g	226 g
Oignons verts	2	4
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire cuire le riz aux edamames

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **edamames**, le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



## 4 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Incorporer la **sauce teriyaki** et le **mélange mirin-soja**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis la **dinde**. Faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**. Nul besoin d'égoutter et de jeter l'excédent de gras.



## 2 Préparer

Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**.



## 5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli**, de **bœuf** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!



## 3 Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.