

Bols de bœuf savoureux

avec légumes et riz au gingembre et à l'ail

Épicée

20 minutes



hachée 250 g | 500 g









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 🎥



250 g | 500 g



34 tasse | 1 ½ tasse







56 g | 113 g



Oignon vert



1 | 2



Purée de









végétarienne 4 c. à soupe 8 c. à soupe



2 c. à soupe

Mayo épicée 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. Matériel | Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive



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 (¼ 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.



Préparer

5

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ 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.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ 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.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.





Terminer et servir

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



- Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moven-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter 2 œufs (4 œufs). 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.)



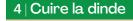


Cuire le bœuf

🗘 Changer | Dinde hachée

- Chauffer la même poêle 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.
- 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.





chaque étape ^{2 personnes}

Unités de

mesure à

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la dinde, augmenter la quantité d'huile dans la poêle à 1 c. à **soupe** (2 c. à soupe), puis cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes