

Bols de bœuf et de riz collant au gingembre avec pois mange-tout et légumes marinés

Rapido

20 minutes



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



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



Porc haché



Riz au jasmin



Carotte, en julienne



Échalotes frites



Sauce soya



Purée de gingembre
et d'ail



Pois mange-tout



Vinaigre de riz



Mayonnaise



Miel



Radis

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

- 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 ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Porc haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois mange-tout	113 g	227 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Radis	3	6
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.



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

1



Préparer le riz au gingembre

- Ajouter le **riz** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail** à l'**eau bouillante**. Bien mélanger.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Parer les **pois mange-tout**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** de la **sauce soya**.

3



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**. Remuer pour enrober. Réserver.

4



Cuire les pois mange-tout

- 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**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **pois mange-tout** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. 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.
- Ajouter ½ c. à soupe (2 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail**. Cuire pendant 30 s, en mélangeant bien, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **miel** et le **reste** de la **sauce soya**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

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

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir du **bœuf**, des **pois mange-tout** et des **légumes marinés**.
- Arroser d'un **filet** du **mélange de mayonnaise** et parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!