



Bols de riz au bœuf et au porc façon philippine

avec œuf frit et riz à l'échalote

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Mélange de bœuf et de porc hachés
250 g | 500 g



Œuf
2 | 4



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Base de sauce tomate
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis 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.

2



Préparer

- Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



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 **poivrons** et les **pois**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés.
- Ajouter les **carottes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le mélange de bœuf et de porc

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **purée d'ail**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, la **sauce soya**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et ½ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.
- Ajouter les **légumes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.

5



Cuire les œufs

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner 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 le **blanc d'œuf** se fige. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore liquide! Il est aussi possible de poêler les œufs en utilisant ½ c. à soupe d'huile plutôt que du beurre.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **mélange de viande et de légumes**, puis d'**un œuf frit**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****.

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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