

Bols savoureux de bœuf et de porc au sésame avec légumes en sauce

Familiale

30 à 40 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!



BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

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

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le mélange de bœuf et de porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**. Cuire de 4 à 5 min en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **cassonade**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer la **viande** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter et de jeter le gras.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **fécule de maïs**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau froide**.

5



Cuire les légumes et la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange de sauce** (celui de l'étape 2). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.

3



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu.
- Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les **grains** à la fourchette, incorporer le **reste** de l'**huile de sésame** et les **graines de sésame**. **Saler**.
- Répartir le **riz**, les **légumes en sauce** et le **mélange de bœuf et de porc** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!



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