

Boeuf haché façon caldereta

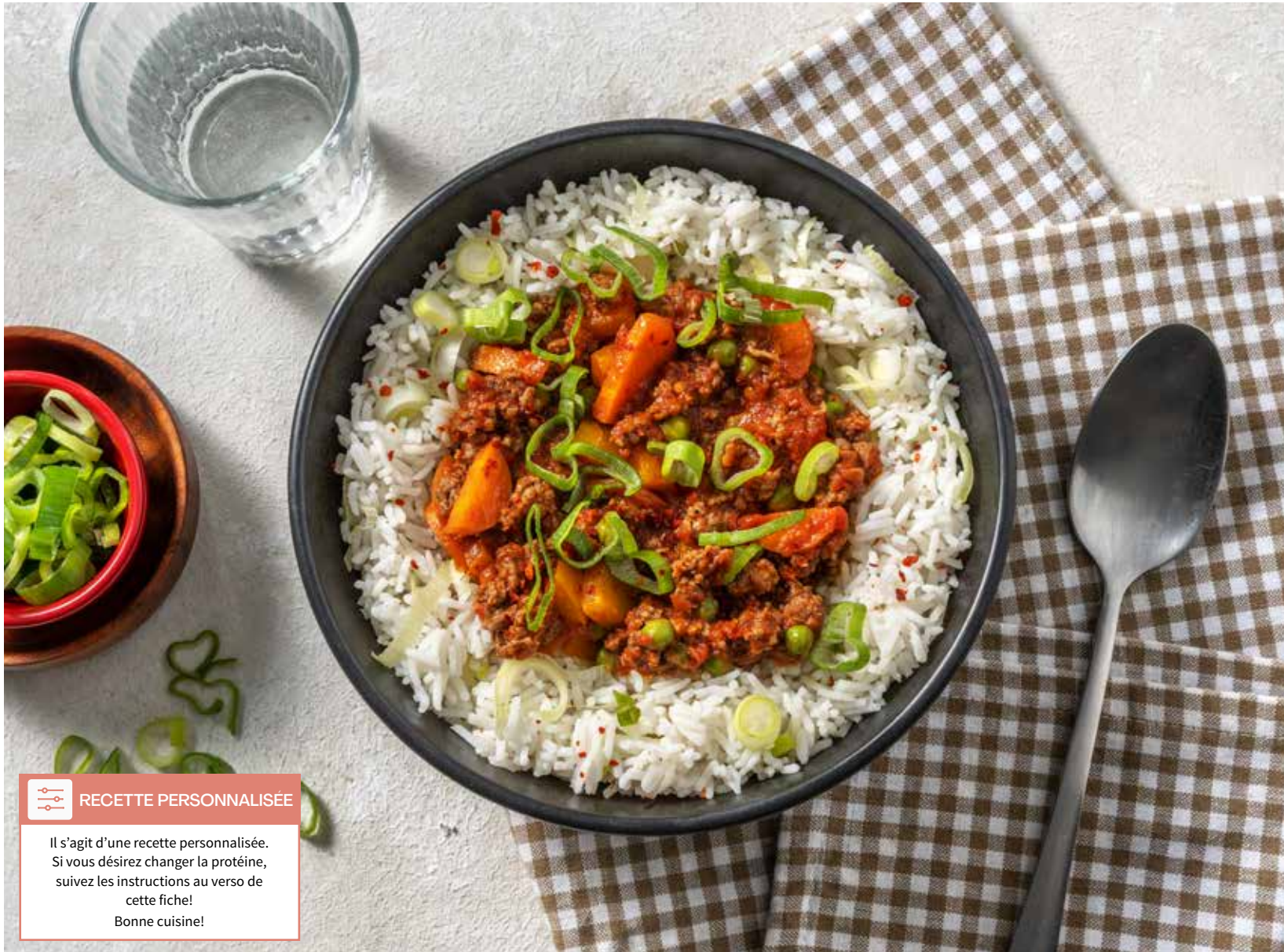
avec poivrons, pois et riz

Familiale

Épicée (au goût)

Rapido

25 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 au jasmin

Tomates broyées à
l'ail et aux oignons

Purée d'ail



Petits pois



Carotte, hachée



Poivron



Sauce soja



Oignons verts



Flocons de piment



Sel d'ail

Concentré de
bouillon de légumes**BONJOUR CALDERETA**

Une marmite traditionnelle des Philippines utilisée pour braiser les viandes et les ragoûts!



D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Carotte, hachée	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Flocons de piment 	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1



Faire cuire le riz

Émincer les **morceaux blancs des oignons verts**. (**REMARQUE** : Garder les parties vertes pour l'étape 5.) Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **morceaux blancs des oignons verts**, la **moitié de la purée d'ail** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce

Ajouter la **sauce soja** et le **reste de la purée d'ail** à la casserole contenant le **bœuf**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la **sauce** dégage son arôme et ait légèrement épaissi. Ajouter le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **pois**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.

2



Faire cuire le bœuf

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. 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. Saupoudrer le **bœuf** de **sel d'ail** et **poivrer**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire le **bœuf**.

5



Terminer et servir

Pendant que la **caldereta** mijote, émincer le **reste des oignons verts**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf façon caldereta**, puis saupoudrer du **reste des oignons verts**. Parsemer de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!