



# Boeuf rendang à l'indonésienne

avec riz basmati

30 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Boeuf haché  
250 g | 500 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Citronnelle  
1 | 2



Lait de coco  
1 | 2



Cannelle moulue  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivron  
1 | 2



Mélange  
curcuma  
1 ½ c. à thé |  
3 c. à thé



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Lime  
1 | 2



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Échalote  
1 | 2



Sauce Soya  
1 ½ c. à thé |  
3 c. à thé

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **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.
- Ajouter le **riz**, 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

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis la couper en quatre sur la largeur. Avec le dos d'une cuillère ou une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.

3



### Cuire le bœuf et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **échalotes** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.

4



### Cuire les aromates

- Dans la poêle contenant le **mélange de bœuf et de légumes**, ajouter le **mélange cumin-curcuma**, la **cannelle**, la **purée de gingembre et d'ail**, la **citronnelle**, la **sauce soya**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et le **concentré de bouillon de bœuf**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



### Assaisonner le bœuf rendang

- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter le **lait de coco**, puis **saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de lime** et **saler**, puis mélanger.
- Retirer avec précaution la tige de citronnelle du **bœuf rendang** et la jeter. Ajouter le **jus de lime**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **bœuf rendang**.
- Parsemer de **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 3 | Cuire la dinde et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

## 3 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf**\*\*.

\*\* 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.