

Loco moco hawaïen

avec sauce aux champignons

Familiale

30 Minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Champignons



Concentré de bouillon de bœuf



Oignons verts



Sauce soja



Purée d'ail



Gingembre



Chapelure panko



Farine tout usage



Graines de sésame

BONJOUR GINGEMBRE

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Champignons	227 g	454 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignons verts	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	30 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Farine tout usage	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'**eau** bouille, peler et râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **champignons** en quatre. Émincer les **oignons verts**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter les **champignons** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent. Saupoudrer de **½ c. à soupe de farine** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger pendant 1 minute. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Laisser mijoter de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le riz et préparer les galettes

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire le **riz** à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un bol moyen la **purée d'ail**, le **gingembre**, le **bœuf**, la **chapelure panko** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). À partir du **mélange**, former **2 galettes d'un diamètre de 10 cm** (4 po) (4 galettes pour 4 personnes).



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié des oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **galettes** et de **sauce aux champignons**. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste des oignons verts**.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. Avec le dos d'une spatule, presser légèrement sur **chaque galette**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner les **galettes** et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. Réserver les **galettes** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.



Étape facultative : Des cocos avec ça?

À l'étape 4, pendant la cuisson de la **sauce**, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** se fige. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore liquide!)

Le repas est prêt!