

Salade de bœuf à la coréenne

avec carottes et concombres marinés

Faible en glucides 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Gochujang



Sauce soja



Mélange printanier



Carotte,
en juliennes



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Graines de sésame

BONJOUR LÉGUMES MARINÉS

Ces marinades rapides ajoutent une touche croquante et acidulée à la salade!

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Très épicé : 3 c. à table

À sortir

Bol moyen, cuillères à mesurer, cuillère trouée, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	1 c. à table	2 c. à table
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Mélange printanier	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Mini concombre	132 g	264 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Graines de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

L'appellation « Faible en glucides » (50 g ou moins) se base sur le nombre de glucides par portion

Nous joindre

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



Mariner les légumes

Couper les **concombres** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à table d'huile** et **1 c. à thé de sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers), puis y ajouter les **concombres** et les **carottes**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer la sauce

Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, **2 c. à thé de gochujang** (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice) et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Réserver.



Griller le sésame

Pendant que les **légumes** marinent, ajouter les **graines de sésame** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (ASTUCE : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



Finir et servir

Ajouter le **mélange printanier** au grand bol de **légumes marinés**. Bien mélanger, puis répartir dans les assiettes. À l'aide d'une cuillère trouée, garnir la **salade de bœuf**, puis napper de **sauce**. Saupoudrer de **graines de sésame**.



Cuire le bœuf

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. ** **Saler** et **poivrer**.

Le souper, c'est réglé!