



# Sauté de bœuf haché et de champignons avec boulgour au sésame

Repas futé

20 minutes

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Champignons  
227 g | 454 g



Boulgour  
½ tasse | 1 tasse



Pois mange-tout  
56 g | 113 g



Oignon vert  
2 | 4



Sauce aux huîtres  
végétarienne  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Bouillon de bœuf  
en poudre  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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 boulgour

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne  $\frac{2}{3}$  tasse (1 tasse) d'eau et  $\frac{3}{4}$  c. à thé (1  $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bouillon de bœuf en poudre.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **poivre**,  $\frac{3}{4}$  c. à thé (1  $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **bouillon de bœuf en poudre**, la **moitié** de la **sauce aux huîtres** (toute la qté pour 4 pers.) et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **champignons**, les **pois mange-tout** et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

4



### Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Porc haché**

- Ajouter le **bœuf** à la même poêle (celle de l'étape 3).
- Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.

5



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter le **mélange sauce aux huîtres-sauce soya** et les **légumes**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient bien chauds.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** et la **moitié** des **oignons verts**. Séparer le **boulgour** à la fourchette. **Salier** et **poivrer**.
- Répartir le **boulgour au sésame** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf et de légumes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## 4 | Cuire le porc

[Changer](#) | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.