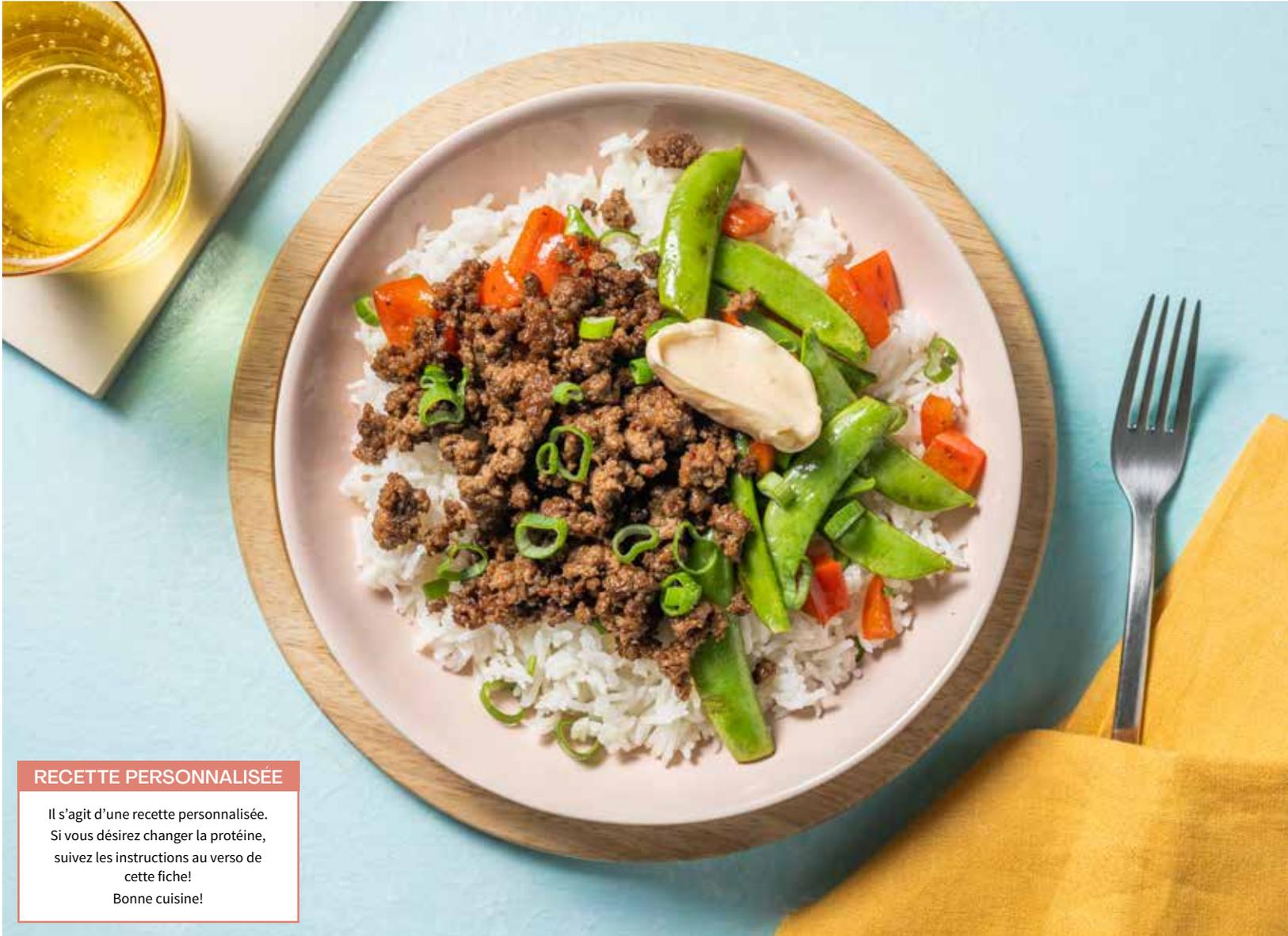


# Bols de bœuf savoureux avec riz au gingembre et à l'ail, et légumes

Épicée

Rapido

20 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!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Boeuf haché



Porc haché



Riz au jasmin



Poivron



Pois mange-tout



Oignon vert



Purée de gingembre  
et d'ail



Sauce au chili doux



Sauce aux huîtres  
végétarienne



Mayo épicée

BONJOUR SAUCE AUX HÛTRES VÉGÉTARIENNE

Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Porc haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Poivron	1	2
Pois mange-tout	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayo épicée 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**. Bien mélanger.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange de sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Poivrer**, au goût.

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

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce aux huîtres**, la **sauce au chili doux**, le reste de la **purée de gingembre et d'ail**, et 1/4 tasse (1/3 tasse) d'**eau**.

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** à l'**ail** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **bœuf** et d'**œufs frits**, le cas échéant.
- Arroser d'un **filet de mayo épicée** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer** les **légumes**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Des cocos avec ça? (facultatif)

- Si désiré, pendant que le **bœuf** cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter 2 **œufs** (4 œufs pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.