



Bols au bœuf style banh mi avec carottes et radis marinés

Épicée

20 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Radis
3 | 6



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



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



Concentré de bouillon de miso
1 | 2



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayo épicée
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g

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, ajouter dans une casserole moyenne 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



Mariner les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**.
- Ajouter les **radis** et les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Laisser mariner au frigo.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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.

5



Assaisonner le bœuf

- Dans la poêle, ajouter la **sauce hoisin**, le **concentré de bouillon de miso** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit enrobé.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter le liquide.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et de **coriandre**.
- Napper de **mayo épicée**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

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

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit doré. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

** 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.