



Émincé de bœuf et sauce soja sucrée

Avec du riz et du pak-choï



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Riz au pandan



Émincé de bœuf *



Sauce soja



Pak-choï *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

La sauce soja et la sauce soja sucrée sont deux condiments faciles à utiliser. Originaires d'Indonésie, la sauce soja sucrée est plus épaisse que la version salée. L'émincé provient de parties de bœuf délicieusement tendres, mais pas assez grosses pour obtenir tout un steak.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, râpe, bol et wok ou sauteuse.
Recette d'émincé de bœuf et sauce soja sucrée : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour le riz, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Râpez le **gingembre** finement (avec la peau).
- Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.



3 SAUTER

- Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**, puis taillez-le en lamelles.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites cuire le blanc du **pak-choï** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **bœuf** et toute la sauce au **pak-choï**, puis faites sauter le tout 3 à 4 minutes (attention : les dés de viande sont petits et cuisent donc très vite).
- Ajoutez le vert du **pak-choï** lors de la dernière minute.



2 CUIRE ET MÉLANGER

- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.
- Si nécessaire, débitez le **bœuf** plus finement pour obtenir des morceaux de même taille.
- Pour la sauce, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** ★ et la sauce soja sucrée ★★ dans le bol. Ajoutez l'**émincé de bœuf**. Réservez jusqu'au service.



4 SERVIR

- Salez et poivrez le **riz** avant de le servir sur les assiettes.
- Ajoutez le **pak-choï** et le **bœuf**, puis versez la **sauce** sur le tout.

🍷 **CONSEIL** : Vous pouvez aussi mélanger la viande à la sauce au soja dès le matin. Il s'agit alors plutôt d'une marinade. Le bœuf aura encore plus de goût et vous gagnerez du temps lors de la cuisson.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Émincé de bœuf (g) *	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Pak-choï (pc) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2452 / 586	379 / 91
Lipides (g)	14	2
Dont saturés (g)	2,1	0,3
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	3,8	0,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

★ **CONSEIL** : La sauce soja est livrée en sachets de 20 ou 40 ml. Si vous préparez ce plat pour un nombre impair de personnes, soyez bien attentif aux quantités utilisées. Très salée, la sauce soja peut vite envahir le plat.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, vous pouvez vous en passer. Ajoutez éventuellement une demi-cuillère à café de miel ou de sucre par personne.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018