



Hello
FRESH

WINE BOX

Quinta da Espiga tinto

L'Espiga tinto est un rouge rond mais souple aux notes corsées et chaleureuses. Parfait pour accompagner le bœuf épicé à l'orientale.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur    Une surprise attend les plus belles photos !

Émincé de bœuf épicé, nasi au pak-choï et concombre

Aux cacahuètes et à la carotte

Pour ce délicieux nasi, vous allez préparer une salade de concombre acide vous-même ! Le vinaigre de vin blanc apporte à ce dernier davantage de fraîcheur et il se marie donc parfaitement avec le nasi et l'émincé de bœuf.



30-35 min



très simple



manger
au début



plaît aux
enfants



sans
gluten

 conserver au réfrigérateur



Concombre



Carottes



Pak choï



Émincé de bœuf épicé



Cacahuètes



Riz cargo



Gousse d'ail

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak choï	150	300	450	600	750	900
Cacahuètes non salées (g) 5) 22)	15	30	45	60	75	90
Émincé de bœuf épicé (g)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de **22) noix.**

Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	95 / 398	4	1,1	10	1,0	5	0,4	1
Portion **	709 / 2971	29	8,0	72	7,6	36	2,9	7

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le riz à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez le concombre et la carotte en fines rondelles. Découpez le pak-choï en lamelles et concassez les cacahuètes.

3 Dans un bol, mélangez le concombre au vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.



4 Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail et la carotte 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le pak-choï au wok et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le riz cargo et la moitié des cacahuètes au wok, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.

5 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y saisir les émincés de bœuf 3 minutes à feu moyen-vif.

6 Servez le nasi et le bœuf sur les assiettes. Accompagnez de la salade au concombre et garnissez du reste de cacahuètes.



Conseil ! Dans l'univers de la cuisine professionnelle, on utilise le verbe « émincer » pour qualifier la méthode de découpe des concombres en rondelles très fines.