

Bol au bœuf style banh mi avec carottes et concombres marinés

Rapido

Épicée

25 Minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Mini concombre



Carotte, en julienne



Graines de sésame



Sauce soja



Sauce hoisin



Sriracha



Mayonnaise



Vinaigre de riz



Coriandre

BONJOUR BANH MI

Un sandwich vietnamien classique transformé en un bol à la mode!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, hacher finement la **coriandre**. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **sriracha**. Réserver.



4 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Terminer le bœuf

Égoutter soigneusement l'**excès de gras**, puis le jeter. Ajouter la **sauce hoisin**, la **sauce soja** et la **moitié** des **graines de sésame**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé.



3 Faire mariner les légumes

Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **¼ tasse d'eau** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres** et les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver au réfrigérateur pour faire mariner.



6 Terminer et servir

Égoutter les **légumes marinés** et jeter la marinade. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes marinés** et de **coriandre**. Couronner de **mayo épicée**. Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le repas est prêt!