

Salade à la citronnelle façon lap

avec Beyond Meat[®], riz et légumes verts

Rapido

Végé

25 minutes



Beyond Meat[®]



Lime



Gousses d'ail



Citronnelle



Gingembre



Mélange mirin-soja



Riz au jasmin



Bébés épinards



Mini concombre



Basilic



Échalotes frites

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue plante tropicale au goût vif de citron!

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
Citronnelle	1	1
Gingembre	30 g	30 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Basilic	7 g	7 g
Échalotes frites	14 g	28 g
Sucre*	1 ¼ c. à thé	2 ½ c. à thé
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Faire cuire le Beyond Meat®

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **citronnelle** et le **Beyond Meat®**. Faire cuire les **galettes** de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes, en les brisant en bouchées**.
- Retirer la poêle du feu et incorporer la **sauce lap**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Préparer

- Entre-temps, zester, puis couper la **lime** en quartiers.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **feuilles de basilic**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**. Couper la **citronnelle** en quatre dans le sens de la largeur. En utilisant le dos d'une cuillère, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis l'émincer.
- Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**.



5 Assembler la salade

- Dans un bol moyen, ajouter **½ c. à soupe de jus de lime**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **concombres**, puis bien mélanger.



3 Préparer la sauce lap

- Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **mélange mirin-soja**, le **gingembre**, l'**ail**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Réserver.



6 Finish and serve

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** du **basilic**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **riz de salade**, puis couronner du **mélange de lap au Beyond Meat®**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toutes les échalotes pour 4 pers.) et du **reste** du **basilic**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!