



ÉMINCÉ DE BŒUF ÉPICÉ ET NASI AU PAK-CHOÏ

Avec du concombre acide et des cacahuètes



L'AURÉOLE ROUGE

Voici un plat à base de bœuf léger et épicé qui s'accommodera parfaitement de ce rouge léger, fruité et rond issu du Languedoc.



Riz basmati



Ail



Carotte *



Concombre *



Pak-choï *



Cacahuètes salées



Émincé de bœuf épicé *

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

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

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse et poêle.

Recette d'émincé de bœuf épicé et nasi au pak-choï : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **riz basmati** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle (voir conseil).



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez la **carotte** et le **concombre** en fines rondelles. Découpez le **pak-choï** en lamelles et concassez les **cacahuètes salées**.



3 PRÉPARER LE CONCOMBRE

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



4 SAUTER LES LÉGUMES

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** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **riz basmati** et la moitié des **cacahuètes**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



5 CUIRE L'ÉMINCÉ DE BŒUF

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y saisir l'**émincé de bœuf épicé** 3 minutes à feu moyen-vif.



6 SERVIR

Servez le nasi et le **bœuf** sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **cacahuètes** et accompagnez le tout de la **salade de concombre** acide.

★ CONSEIL

Attention : ce plat ne nécessite pas d'utiliser tout le sachet de riz. Vous pouvez bien sûr le faire si vous avez de gros mangeurs à table, mais pensez alors à augmenter la quantité d'eau lors de la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	60	120	180	240	300	360
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pak-choï (g) *	150	300	450	600	750	900
Cacahuètes 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	½	1	1	1½	1½
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	347 / 83
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	7,5	1,0
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	7,4	1,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes
Peut contenir des traces de : 22) Noix

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 27 | 2017

