



BOEUF SAUTÉ ET RIZ BASMATI AU SÉSAME

Avec des légumes à l'orientale et du piment rouge



MASAN ROUGE

Pour accompagner ce plat, un rouge s'impose. Les notes de noix du sésame et le riz basmati appellent un vin fruité, mais aussi légèrement épicé.



Émincé de bœuf *



Graines de sésame



Riz basmati



Piment rouge



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce poisson



Mélange de légumes à l'orientale *

Total : 25-30 min.

5 Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Pour cette recette, vous allez préparer vous-même une sauce à l'orientale : piment rouge, sauce soja, sauce poisson, vinaigre de vin blanc et miel. Elle se marie divinement bien avec les légumes et le bœuf sauté ! La saveur du riz, quant à elle, est sublimée par les graines de sésame que vous y ajoutez.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette de **bœuf sauté et riz basmati au sésame** : c'est parti !



1 GRILLER LES GRAINES DE SÉSAME

Sortez l'**émincé de bœuf** du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante. Pour le riz, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne. Faites griller 2/3 des **graines de sésame** 1 minute à feu moyen-vif dans la casserole avec couvercle. Ensuite, réservez à part.



2 CUIRE LE RIZ

Dans la même casserole, faites ensuite chauffer la moitié de l'huile de tournesol. Versez-y le **riz** et remuez 30 secondes. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, réservez sans couvercle, ajoutez les **graines de sésame** grillées et mélangez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Émincez ou écrasez l'**ail**. Préparez la sauce en mélangeant le **piment rouge**, la **sauce soja**, la **sauce poisson**, le vinaigre de vin blanc, le miel et 2 cs d'eau par personne (voir conseil).

★ CONSEIL

Ajoutez un peu plus de vinaigre pour une sauce plus fraîche ou un peu plus de miel pour une sauce plus sucrée.



4 CUIRE L'ÉMINCÉ DE BŒUF

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Attendez qu'il soit bien chaud, puis faites saisir l'**émincé de bœuf** 1 à 2 minutes à feu vif en remuant. Salez et poivrez, puis réservez la viande dans une feuille d'aluminium.



5 MÉLANGER

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le même wok et faites-y sauter le **mélange de légumes**, le **gingembre** et l'**ail** 2 minutes à feu vif. Ajoutez la sauce, poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant, puis salez et poivrez. Ajoutez enfin l'**émincé de bœuf** avec son jus éventuel et poursuivez la cuisson 30 secondes.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de **graines de sésame** non-grillées et accompagnez de **riz**.

★ CONSEIL

Pour varier, vous pouvez utiliser de l'émincé de porc : c'est tout aussi délicieux. Faites-le d'abord mariner dans la sauce maison (au moins 15 minutes), puis faites-le sauter sans la marinade, comme indiqué à l'étape 4. Enfin, ajoutez la marinade à l'étape 5.

★ CONSEIL

Vous avez des enfants à table qui n'aiment pas trop le piquant ? Dans ce cas, ne l'ajoutez pas à l'étape 3 mais laissez chacun en ajouter à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sauce poisson (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes à l'orientale (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol* (cs)	1	2	2	3	3	4
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1	1½	2	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2870 / 686	467 / 112
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	6,7	1,1
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	4,7	0,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 9) Céleri 11) Sésame 12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri

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 34 | 2017

HelloFRESH