ÉMINCÉ DE BŒUF À L'AUBERGINE

Au riz cargo

Riz cargo

Citronnelle

Oignon

Aubergine

Poivron rouge

Tomate

Pâte de curry rouge ❄

Sauce soja

Émincé de bœuf ❄

Total : **25–30** min.

Calorie-focus

Facile

À manger dans les **3** jours

Voici un plat asiatique sain alliant de l'émincé de bœuf extrêmement tendre à une profusion de légumes. Vous allez cuire ces derniers avec notre pâte de curry rouge. Bref, un plat sauté asiatique très parfumé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **wok** ou **sauteuse avec couvercle** et **poêle**.
Recette de **émincé de bœuf à l'aubergine au riz cargo** : c'est parti !

1 CUIRE LE RIZ

Pour le **riz**, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne. Faites chauffer la casserole à feu doux et faites-y cuire le **riz** et la **citronnelle** 1 minute en remuant. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.

2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, découpez l'**oignon** grossièrement et taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 cm. Taillez le **poivron** et la **tomate** en morceaux de 1 à 2 cm.

3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y sauter l'**oignon**, l'**aubergine**, le **poivron** et la **tomate** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **pâte de curry** et 50 ml d'eau par personne, puis, à couvert, laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.

4 ASSAISONNER

Ajoutez ensuite le **riz** et la **sauce soja** au wok ou à la sauteuse, ajoutez les légumes en remuant, puis salez et poivrez.

5 CUIRE LE BOEUF

Lorsque les légumes sont presque prêts, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y saisir l'**émincé de bœuf** 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez le **riz** et les légumes sur les assiettes, puis disposez l'**émincé de bœuf** par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	60	120	170	230	290	340
Citronnelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22) ❄	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Émincé de bœuf (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol* (cs)	1	2	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 / 544	346 / 83
Lipides (g)	18	3
Dont saturés (g)	2,8	0,4
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	14,5	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 22) autres noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 12 | 2017

HelloFRESH