



# Wok à la balinaise aux brocolis et au bœuf

servi avec du riz au gingembre et à l'ail et des haricots verts

**ÉQUILIBRÉ** 35 min. • À consommer dans les 3 jours



**ÉQUILIBRÉ**



Émincés de bœuf



Pâte épicée balinaise



Gingembre



Gousse d'ail



Haricots verts



Brocoli



Riz basmati



Riz de chou-fleur



Gomasio

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de volaille, beurre, huile de tournesol, miel, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, wok ou sauteuse avec couvercle, passoire

## 1 à 6 Personnes ingrédients

|                                 | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Émincés de bœuf* (g)            | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pâte épicée balinaise (pc 1) 6) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gingembre (cm)                  | 3   | 5   | 8   | 10  | 13  | 15  |
| Gousse d'ail (pc)               | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Haricots verts* (g)             | 100 | 150 | 200 | 250 | 350 | 400 |
| Brocoli* (g)                    | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Riz basmati (g)                 | 40  | 85  | 125 | 170 | 210 | 255 |
| Riz de chou-fleur* (g) 23)      | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gomasio (cc 11)                 | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |

### À ajouter vous-même

|                                   |   |   |    |   |    |    |
|-----------------------------------|---|---|----|---|----|----|
| Cube de bouillon de volaille (pc) | ¼ | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Beurre (cs)                       | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Huile de tournesol (cs)           | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Miel (cc)                         | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  |

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2192 / 524  | 492 / 118  |
| Lipides total (g) | 19          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 5,7         | 1,3        |
| Glucides (g)      | 50          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 7,7         | 1,7        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 33          | 7          |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,5        |

## Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

Dans le bol, mélangez l'**émincé de bœuf**, la **pâte à wok** balinaise, 1 cc de miel par personne, puis salez et poivrez. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots**. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.



## 4. Sauter

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Faites cuire le **bœuf** ainsi que le reste de l'**ail** et du **gingembre** 2 à 3 minutes. Réservez la viande séparément hors de la poêle — vous l'ajouterez plus tard pour éviter qu'elle ne devienne dure.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce au bœuf et aux trois variétés de légumes, ce plat contient 1/3 des AJR en fer et 100 % des AJR en vitamine C.



## 2. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Faites revenir la moitié de l'**ail** et du **gingembre** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et 125 ml d'eau par personne. Émiettez ¼ de cube de bouillon au-dessus de la casserole et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter tranquillement pendant 10 minutes. Ajoutez un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite. Ajoutez le **riz de chou-fleur** lors des 2 dernières minutes.



## 5. Sauter les brocolis

Ajoutez le **brocoli** et 1 cs d'eau par personne dans la poêle utilisée pour cuire le **bœuf**. Couvrez et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif. Remuez de temps à autre. Remettez le **bœuf** dans la poêle juste avant de servir et faites chauffer le tout 30 secondes. Salez et poivrez.



## 3. Cuire les légumes

Pour les **brocolis**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Dès qu'elle bout, ajoutez le **brocoli** et faites-le cuire 2 minutes (voir CONSEIL). Égouttez-le et rincez-le à l'eau froide, mais conservez l'eau de cuisson. Faites ensuite cuire les **haricots** dans la même eau pendant 7 à 9 minutes.

**CONSEIL :** Les légumes sont ici « blanchis », une technique consistant à les passer à l'eau bouillante puis à les rincer immédiatement à l'eau froide.



## 6. Servir

Servez le **riz** aux légumes et le **bœuf**. Présentez les **haricots** à côté et garnissez-les avec le **gomasio**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Le gomasio est issu de la cuisine japonaise et utilisé comme assaisonnement. Il est composé de 90 % de 'goma', ou graines de sésame et de 10 % de 'sio', sel de mer.

**Bon appétit !**