



# ÉMINCÉ DE BŒUF ET PAK-CHOÏ AU WOK

Avec du poivron, du riz et du basilic thaï



Riz au pandan



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Pak-choï ✨



Sauce soja



Basilic thaï frais ✨



Émincé de bœuf ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Calorie-focus

Connaissez-vous déjà le basilic thaï ? Les feuilles sont plus fermes que celles du basilic normal, leur goût est plus prononcé et anisé que celui de la variante connue. Il y a presque autant de différences que de ressemblances !



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** casserole avec couvercle et poêle avec couvercle.  
Recette d'Émincé de bœuf et pak-choï au wok : c'est parti !



## 1 CUIRE LE RIZ ET COUPER LES LÉGUMES

- Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition pour le **riz**. Ajoutez-y 1/4 de cube de bouillon par personne et faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez-le sans couvercle.
- Écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez le **poivron rouge** et le **pak-choï** en fines lanières. Réservez la partie verte du **pak-choï** (pour l'étape 3).



## 3 CUIRE AU WOK

- Pendant ce temps, détachez les feuilles de **basilic thaï** des brins et coupez-les en lanières.
- Ajoutez l'**émincé de bœuf** aux **légumes** et laissez cuire à couvert pendant 1 minute. Attention, le **bœuf** cuit très vite !
- Ajoutez 3/4 du **basilic thaï** et la partie verte du **pak-choï** à la dernière minute et mélangez bien.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et faites-y revenir l'ail 1 minute. Ajoutez le **poivron rouge** et la partie blanche du **pak-choï** et faites-les sauter 1 minute.
- Ajoutez-y 2 cs d'eau par personne, le miel et la **sauce soja**. Émiettez 1/4 du cube de bouillon par personne par dessus la casserole et laissez mijoter le tout 4 à 6 minutes à couvert.



## 4 SERVIR

- Servez le **riz** avec les **légumes** et l'**émincé de bœuf** par dessus.
- Garnissez avec le reste du **basilic thaï**.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (g) *	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Basilic thaï frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2690 / 643	648 / 155
Lipides (g)	17	4
Dont saturés (g)	2,6	0,6
Glucides (g)	85	20
Dont sucres (g)	16,8	4,0
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	5,8	1,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !