



NOUILLES DE RIZ TERIYAKI AU BOEUF ET AUX LÉGUMES SAUTÉS



BROCOLI ET BONSAÏ CHOY

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
30-35 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Nouilles de riz



Bonsaï choy
(Les Fermes Trudeau)



Boeuf
(haut de surlongue)



Sauce teriyaki



Brocoli



Oignon rouge



Graines de sésame
noires et blanches

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel et poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Poêle
Casserole

Calories 470	Lipides 5 g	Lipides saturés 1.5 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 65 mg	Sodium 760 mg	Glucides 69 g	Fibres 4 g	Sucres 14 g	Protéines 38 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	8 %	7 %		21 %	31 %	23 %	17 %	—	—	40 %	220 %	20 %	35 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



Cuire les nouilles de riz

1

- Dans une casserole, porter suffisamment d'**eau** à ébullition pour la quantité de **nouilles**.
- Ajouter les **nouilles de riz** et cuire pendant 2 minutes. Ne pas cuire entièrement.
- Retirer de l'eau et réserver.



Mise en place

2

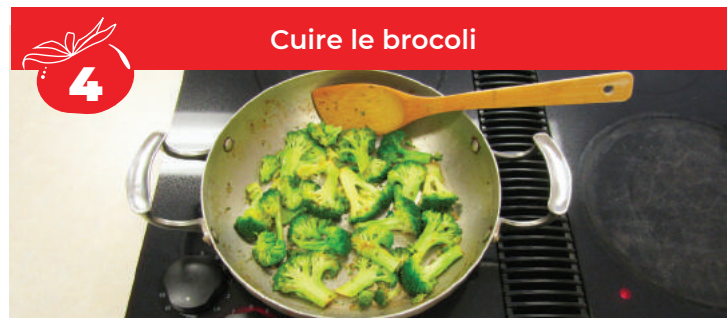
- Détacher les feuilles de **bonsaï choy** et bien nettoyer sous l'**eau**.
- Laisser égoutter.
- Couper le **brocoli** en tranches et réserver.
- Couper l'**oignon rouge** en lanières et réserver.
- Couper le **bœuf** en lanières et réserver.



Cuire le boeuf

3

- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter les **lanières de bœuf**, **saler** et **poivrer**.
- Cuire au goût pendant quelques minutes.
- Réserver dans un bol. *La température interne doit atteindre 63°C.*



Cuire le brocoli

4

- Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**.
- Ajouter le **brocoli** et faire dorer.
- Ajouter environ 1/2 tasse (125 ml) ⓘ d'**eau** dans la poêle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que l'eau se soit évaporée.
- **Saler** et **poivrer**.
- Réserver avec le **bœuf**.



Cuire l'oignon et le bonsaï choy

5

- Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**.
- Ajouter l'**oignon rouge** et faire revenir.
- Ajouter le **bonsaï choy** et faire revenir quelques minutes, jusqu'à ce que les feuilles fondent.
- Réserver avec le **bœuf** et le **brocoli**.



Terminer et servir

6

- Dans la même poêle, verser la **sauce teriyaki**.
- Rincer les **nouilles de riz** sous l'eau pour décoller, égoutter et ajouter dans poêle.
- Bien mélanger et réchauffer à feu moyen-doux.
- Servir une portion de **nouilles de riz teriyaki** et une portion de **légumes** et de **bœuf**.
Bon appétit!