

Riz long grain et boeuf à la coréenne
RECETTE

Riz long grain et boeuf à la coréenne



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

11 produits

QUANTITÉS

4 portions

Pour voyager sans se ruiner, cuisinez notre recette de riz long grain et bœuf à la coréenne. Immersion en Corée garantie en seulement 15 minutes !

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 200g riz Long Grain Bio Ben's Original™
- 50g de sucre brun (cassonade)

- 6 cl de sauce soja sucrée
- 2 càc d'huile d'olive
- 1 càs de gingembre moulu
- 1 càc de piment doux
- 2 gousses d'ail
- 450g de boeuf haché
- 350g de haricots plats
- 1 grande carotte
- graines de sésame

PRÉPARATION

- 1
Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le sucre avec la sauce soja, l'huile d'olive, le gingembre et le piment doux. Réservez.
- 2
Lavez et préparez vos haricots plats, puis coupez-les en tronçons. Coupez votre carotte en julienne.
- 3
Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez les légumes 8 à 9min. Égouttez et réservez.
- 4
Émincez finement les gousses d'ail et faites les revenir 1 à 2min à la poêle avec un peu d'huile. Ajoutez le boeuf haché et laissez cuire 3-4 min en remuant.
- 5
Versez la sauce dans la poêle ainsi que les haricots plats. Remuez constamment pendant 2min.
- 6
Servez le boeuf avec le riz long grain bio, préalablement cuit selon les indications du paquet. Parsemez de graines de sésame.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 131kcal 556kj
- Matière grasse : 0,5g
- dont acides gras saturés : 0,1g
- Glucides : 29g
- dont sucres : 0,5g
- Fibres alimentaires : 0,5g
- Protéines : 2,8g
- Sel : 0,01g

CATÉGORIES:

[Moyenne](#), [Boeuf](#), [Autour du monde](#), [Riz Long Grain](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Salade surprise au riz long grain](#)

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates](#)

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Chili Con Carne](#)

Temps

50 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL: <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-long-grain-boeuf-a-la-coreenne>