Riz long grain et boeuf à la coréenne
RECETTE

Riz long grain et boeuf à la coréenne



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 !

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 poële 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



Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits



Chili Con Carne

Temps

50 min

Ingrédients

9 produits

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