

Bœuf au basilic à la thaïlandaise
RECETTE

Bœuf au basilic à la thaïlandaise



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20m

INGRÉDIENTS

11 articles

DONNE

4 portions

Exercez vos talents de chef avec des ingrédients du garde-manger accompagnés de basilic et de bœuf sur du riz au jasmin à saveur de noix de coco BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Et voilà : un plat thaïlandais savoureux, prêt en 20 minutes.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)
- [<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email \(opens in new window\)](#)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz au jasmin à la noix de coco BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 1 lb (500 g) bœuf, tranché
- 1 tasse (250 mL) oignon, coupé en dés
- 1 tasse (250 mL) poivron, coupé en dés
- 2 c. à thé (10 mL) ail, émincé
- ½ tasse (125 mL) feuilles de basilic
- Sauce au basilic à la thaïlandaise :
- 3 c. à table (45 mL) sauce soja ou sauce de poisson (à teneur réduite en sodium)
- 2 c. à table (30 mL) cassonade
- 3 c. à table (45 mL) jus de lime
- 1 c. à thé (5 mL) zeste de lime
- 2 c. à thé (10 mL) sauce aux piments et à l'ail
- 1 ½ tasse (375 mL) feuilles de basilic

PRÉPARATION

- 1
Pour la sauce au basilic à la thaïlandaise : Fouetter ensemble la sauce soja, la cassonade, le jus et le zeste de lime, la sauce aux piments et à l'ail et 1 ½ tasse (375 mL) de feuilles de basilic.
- 2
Chauffer un grand wok (d'au moins 12 po ou 30 cm) à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf tranché et le faire sauter jusqu'à ce qu'il perde sa teinte rosée.
- 3
Ajouter les légumes et l'ail et les faire sauter en les agitant continuellement dans le wok jusqu'à ce qu'ils soient tendres-croquants.
- 4
Ajouter le riz au jasmin à la noix de coco BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC). Faire sauter 1 minute.
- 5
Ajouter la sauce au basilic à la thaïlandaise et ½ tasse (125 mL) de feuilles de basilic, puis faire sauter jusqu'à ce que le tout soit chaud et que les feuilles de basilic aient fané.
- 6
6

Garnir des feuilles de basilic restantes. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 476
- Glucides (g) 57 g
- Fibres (g) 3 g
- Protéines (g) 33 g
- Matières grasses (g) 12 g
- Sodium (mg) 501 mg

CATÉGORIES :

[Bœuf](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Repas d'enchilada au bœuf et au fromage dans un poêlon](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Bibimbap coréen](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/thai-basil-beef>