Bœuf au basilic à la thaïlandaise
RECETTE

Bœuf au basilic à la thaïlandaise



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.

<?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.
Soumettre

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. 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



Chili con carne

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles



Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

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