



Wraps de laitue au steak grillé à la sauce hoisin avec mayo épiciée et croustillant aux arachides et à l'ail

Barbecue du dimanche

Spéciale

40 minutes

Changer



Changer



Contre-filet
de bœuf
370 g | 740 g

Filets de steak
de bœuf
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Steaks de haut de
surlonge
285 g | 570 g



Laitue iceberg
1 | 1



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mini concombre
2 | 4



Carotte
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce hoisin
4 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayo épiciée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer le croustillant aux arachides et à l'ail

- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **arachides** et l'**ail**. Réduire à feu moyen. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **échalotes frites** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes frites** dégagent leur arôme.
- Transférer dans l'assiette préparée.

2



Commencer la préparation et mariner les carottes

- Éplucher, puis râper la **carotte** en utilisant le côté d'une râpe à 4 côtés avec les plus grands trous.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu, puis ajouter les **carottes**. Transférer les **carottes** avec leur **marinade** dans un grand bol.
- Laisser refroidir au frigo.
- Rincer la casserole.

5



Griller les steaks

- Déposer les **steaks** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, en retournant les **steaks** une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. (**CONSEIL** : Bien huiler la grille avant d'y cuire les **steaks**.)
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **carottes** et réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade** dans le même bol. Dans le bol contenant les **carottes**, ajouter les **concombres**, la **coriandre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Terminer la préparation

Changez | Contre-filets de bœuf

Changez | Filets de steak de bœuf

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement le **concombre**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Retirer et jeter la première couche de **feuilles de la laitue iceberg**. Couper la **laitue** en deux, puis retirer le pied. Détacher **8 feuilles** (16 feuilles pour 4 pers.) de la tête. Réserver. (**REMARQUE** : Conserver le reste de la laitue pour une prochaine création.)
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter les **steaks** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce hoisin**. **Saler** et **poivrer**. Retourner pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** du **croustillant aux arachides et à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **feuilles de laitue** dans les assiettes, en les superposant au besoin, pour former des nids de 10 cm (4 po) de largeur. Garnir de **riz**, de **légumes** et de **steaks**.
- Arroser d'un **filet de mayo épicée** et du **reste** de la **sauce hoisin**.
- Parsemer du **reste** de la **garniture croustillante**.

3 | Terminer la préparation

Changez | Contre-filets de bœuf

Si vous avez choisi les **contre-filets de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Terminer la préparation

Changez | Filets de steak de bœuf

Si vous avez choisi les **filets de steak de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks de haut de surlonge**.