



Steaks et crevettes façon teppanyaki avec chow mein aux légumes et sauce teriyaki aux champignons

À partager

Épicée

40 minutes

Changer

×2 Doubler



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf
740 g | 1480 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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)



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Crevettes
285 g | 570 g



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Courgette
1 | 2



Champignons
113 g | 227 g



Broccolini
170 g | 340 g



Oignon vert
2 | 4



Sauce teriyaki
8 c. à soupe | 16 c. à soupe



Mélange mirin-soya
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 10 tasses d'eau chaude (la même qté pour 4 pers.) dans une grande casserole.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer le **broccolini**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et le **broccolini** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four pendant 8 min. (**REMARQUE** : On ajoutera les steaks et les légumes continueront de rôtir à l'étape 2.)
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Émincer les **oignons verts**.

4



Préparer la sauce et cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu, puis arroser du **reste** de l'**huile de sésame**.

2



Cuire les steaks

🔄 Changer | Contre-filet de bœuf

×2 Doubler | Contre-filet de bœuf

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Remettre au feu avec précaution et rôtir de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 3 à 5 min.

5



Cuire les nouilles chow mein

- Entre-temps, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**, puis remettre les nouilles dans la même casserole, hors du feu. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Remuer délicatement pour enrober, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

3



Préparer les champignons teriyaki

- Entre-temps, mélanger dans un bol la **sauce teriyaki**, le **mélange mirin-soya**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **mélange teriyaki**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**. Incorporer le **reste** du **jus de steak** dans la **sauce teriyaki aux champignons**.
- Dans la casserole contenant les **nouilles chow mein**, ajouter les **légumes**. Bien mélanger.
- Répartir les **steaks**, les **crevettes** et le **chow mein aux légumes** dans les plats de service.
- Arroser les **steaks** et les **crevettes** d'un **filet de sauce teriyaki aux champignons**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet de sriracha**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les steaks

🔄 Changer | Contre-filet de bœuf

Si vous avez choisi le **contre-filet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge****.

3 | Cuire les steaks

×2 Doubler | Contre-filet de bœuf

Si vous avez doublé le **contre-filet**, utiliser une grande poêle pour les 2 et 4 portions. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge****. Cuire en plusieurs étapes, si nécessaire.

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon leur taille. Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.