



Nouilles ramen au steak savoureuses avec brocoli et carottes

Spécial sauté

Épicé

25 minutes



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)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
Contre-filets de bœuf x2 740 g | 1480 g
Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



- Steaks de haut de surlonge 227 g | 454 g
- Brocoli 227 g | 454 g
- Sauce soya 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Sauce aux huîtres végétarienne 1/4 tasse | 1/4 tasse
- Oignon vert 2 | 4
- Gousses d'ail 3 | 6
- Nouilles ramen 200 g | 400 g
- Carotte, en julienne 56 g | 113 g
- Mayo épicée 2 c. à soupe | 4 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, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce soya**, la **sauce aux huîtres**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

2



Préparer et cuire les steaks

- 🔄 **Changer** | Contre-filets de bœuf
- 🔄 **Changer** | Contre-filets de bœuf x2
- 🔄 **Changer** | Steaks de filet de bœuf

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle (celle de l'étape 2) le **brocoli** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que l'**eau** s'évapore. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter l'**ail**, les **carottes** et le **reste** de l'**huile de sésame**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **carottes** soient tendres.

4



Cuire les nouilles

- Pendant que le **brocoli** cuit, ajouter les **nouilles ramen** 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**.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter les **nouilles ramen** et le **mélange sauce soya-sauce aux huîtres**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **nouilles ramen** dans les bols.
- Garnir de **steak**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer et cuire les steaks

- 🔄 **Changer** | 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**.

2 | Préparer et cuire les steaks

- ✖2 **Doubler** | Contre-filets de bœuf

Si vous avez choisi la **double portion des contre-filets de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière des steaks**.

2 | Préparer et cuire les steaks

- 🔄 **Changer** | Steaks de filet de bœuf

Si vous avez choisi les **steaks de filet 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**.

** 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.