



Tacos de steak à la coréenne

avec salade de pommes au sésame et sauce au Gochujang

Tacos gastronomiques

Épicée

40 minutes

Changer



Contre-filets
de bœuf
370 g | 740 g

Changer



Steaks de filet
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



Steaks de haut de
surlonge
285 g | 570 g



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Mini concombre
2 | 4



Oignon vert
2 | 4



Pomme Gala
1 | 2



Poivron
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Graines 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



Mariner les concombres

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement les **concombres**.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce à l'ail et au miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Salier**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire pendant 30 s, en remuant pour bien mélanger.
- Retirer du feu, puis ajouter les **concombres**. Transférer les **concombres** avec leur **liquide** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Terminer la préparation

- Pendant que les **steaks** et les **poivrons** rôtissent, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Lorsque les **steaks** et les **poivrons** seront cuits, les réserver dans une assiette de 2 à 3 min. (**REMARQUE** : Si les **steaks** sont prêts avant les poivrons, les retirer avec précaution et poursuivre la cuisson des poivrons.) Éteindre le four.

2



Griller les graines de sésame et commencer la préparation

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Évider, puis trancher finement le **poivron**.
- Sur une moitié de la plaque à cuisson préparée, arroser les **poivrons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Dans un petit bol, mélanger le **gochujang** et le reste de la **sauce à l'ail et au miel**.

5



Chauffer les tortillas et assembler la salade

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Égoutter les **concombres** et réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **marinade** dans le même bol. Ajouter le **mélange printanier**, les **pommes**, les **oignons verts**, les **graines de sésame** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Cuire les steaks et les poivrons

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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. Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Napper **chaque steak** de **1 c. à thé** du **mélange de sauce au gochujang**.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 8 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement grillés et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir les **poivrons** sur une moitié des **tortillas**. Déposer **un peu** de **salade** sur l'autre moitié.
- Garnir des **steaks**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au gochujang**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

3 | Cuire les steaks et les poivrons

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

3 | Cuire les steaks et les poivrons

🔄 [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

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