



Bœuf et brocoli en sauce umami avec riz frit aux œufs

Spécial sauté

35 minutes

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)



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



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Œuf
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Brocoli
227 g | 454 g



Champignons
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce au gingembre
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer le riz frit aux œufs

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter le **mélange d'œufs**. Poêler de 1 à 2 min, en remuant en motifs de huit, jusqu'à ce que les **œufs** forment des **grumeaux** et soient entièrement cuits**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **riz**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** des **échalotes frites** et mélanger.
- Transférer le **riz** dans un bol. Couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle.

2



Préparer

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

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

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

- Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en **bouchées**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper propre, couper les **steaks** en tranches de 0,5 cm (¼ po), perpendiculairement aux fibres.
- Dans un grand bol, ajouter les **steaks**, la **féculé de maïs**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.

5



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** soit doré sur presque tous les côtés.
- Ajouter la **sauce au gingembre**, les **légumes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poêler de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **bœuf** soit entièrement cuit.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et le **brocoli**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent et que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Pendant que les **légumes** cuisent, craquer et ajouter les **œufs** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant à l'aide d'une fourchette.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **bœuf** et de **légumes**. Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **échalotes frites**.

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

Pour 6 portions

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

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

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

2 | Préparer

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

Si vous avez doublé 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**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

2 | Préparer

[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**.

** Cuire les œufs et le bœuf jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 74 °C (165 °F) et au moins 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.