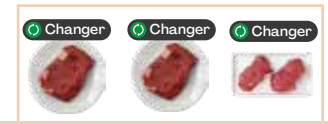




Sauté rapide au steak et au gingembre

avec bok choy

Spécial sauté 20 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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
 Contre-filets de bœuf x2 740 g | 1480 g
 Filets de steak de bœuf 340 g | 680 g



-  Steaks de haut de surlonge
285 g | 570 g
-  Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2
-  Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse
-  Bok choy de Shanghai
2 | 4
-  Oignon vert
2 | 4
-  Échalotes frites
28 g | 56 g
-  Poivron
1 | 2
-  Gingembre
30 g | 60 g

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.
- 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.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Dans un petit bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya**, la **sauce à l'ail et au miel**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre** et 1/2 **tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés.

3



Poêler les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Laisser reposer les **steaks** sur une planche à découper.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Commencer le sauté

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **bok choy** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois, au besoin.) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer le sauté

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **oignons verts**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Dans la poêle contenant les **légumes** et la **sauce**, ajouter les **steaks**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **sauté au steak et au gingembre**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

3 | Poêler 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**.

3 | Poêler les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf x2](#)

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 les **steaks de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

3 | Poêler les steaks

🔄 [Changer](#) | [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**.