



Contre-filet style teppanyaki

avec sauce yum yum et légumes rôtis au sésame

Spéciale

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



Steak de haut de surlonge
370 g | 740 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange de légumes
170 g | 340 g



Champignons
113 g | 227 g



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



Oignon vert
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



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



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé



Graines de sésame
9 g | 18 g



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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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. Bien égoutter.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 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.

3



Cuire le steak

🔄 Changer | **Contre-filet de bœuf**

✖2 Doubler | **Contre-filet de bœuf**

🔄 Changer | **Steak de filet de bœuf**

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller au centre du four de 5 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 3 à 5 min.

4



Préparer les sauces

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, la **sriracha**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucrose**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile de sésame** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) du **mélange mirin-soya**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce yum yum.)
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter la **sauce teriyaki**, le **reste** du **mélange mirin-soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**.

5



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de légumes**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'eau. Cuire de 5 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et le **reste** de l'**huile de sésame**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** des **graines de sésame**.
- Trancher finement le **steak**. Incorporer le **jus de steak restant** sur la planche à découper à la **sauce teriyaki aux champignons**.
- Répartir le **steak**, les **légumes** et le **riz** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser le **steak** d'un **filet** de **sauce teriyaki aux champignons**.
- Servir la **sauce yum yum** comme trempette.

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.

3 | Cuire le steak

🔄 Changer | **Contre-filets de bœuf**

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

3 | Cuire le steak

✖2 Doubler | **Contre-filet de bœuf**

Si vous avez choisi la **portion double de contre-filet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steak de haut de surlonge**. Cuire en 2 étapes, si nécessaire.

3 | Cuire le steak

🔄 Changer | **Steak de filet de bœuf**

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.