



Sauté de steak et de nouilles

avec medley de légumes et croustillant au chili maison

Spécial sauté

Épicé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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
285 g | 570 g



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



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



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame
9 g | 18 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 portions) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** de la **sauce au gingembre**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sauce soya** et **1/4 tasse** (1/3 tasse) d'**eau**.

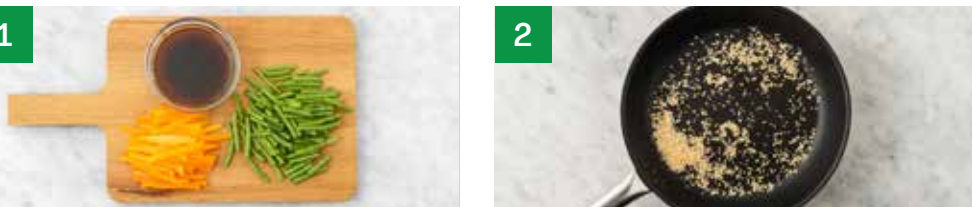
4



Cuire les légumes et la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, les **poivrons** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, le **mélange pour salade de chou** et la **sauce préparée** (celle de l'étape 1). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

2



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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.)
- Retirer du feu, puis transférer les **graines de sésame** dans une assiette.

5



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter les **nouilles** et les rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **mélange légumes-sauce** et la **moitié** des **graines de sésame**, puis remuer pour enrober.

3



Saisir et rôtir 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. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis 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**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les retirer du feu et les transférer dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 5 min.

6



Préparer le croustillant au chili et servir

- Dans un bol moyen, mélanger les **arachides**, la **sauce aux piments et à l'ail**, le **reste** des **graines de sésame**, le **reste** de l'**huile de sésame**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** de la **sauce au gingembre**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir le **sauté de nouilles** dans les bols. Garnir de **steaks**.
- Couronner d'**un peu de croustillant au chili**.
- Servir le **reste du croustillant au chili** en accompagnement.

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.

3 | Saisir et rôtir 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 | Saisir et rôtir 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 la **portion régulière des steaks de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

3 | Saisir et rôtir 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.