

Contre-filet style teppanyaki

avec sauce yum yum et légumes rôtis au sésame

De luxe

Épicée

45 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Contre-filet



Riz au jasmin



Mélange de légumes



Champignons



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Oignon vert



Mayonnaise



Sauce teriyaki



Mélange mirin-soya



Sriracha



Graines de sésame



Huile de sésame

BONJOUR TEPPANYAKI

Un technique de cuisine japonaise qui signifie « griller sur une plaque de fer »!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, poêle antiadhésive moyenne

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	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	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le riz

- 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.

4



Préparer les sauces

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, la **sriracha**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **huile de sésame** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **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.
- Ajouter la **sauce teriyaki**, le **reste du mélange mirin-soya** et **¼ tasse** (⅓ 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**, au goût.

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.

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** (⅓ 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**, au goût, et remuer pour enrober.

3



Cuire le steak

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) 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.

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 à la **sauce teriyaki aux champignons** le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- 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** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!