

Sauté de steak et de nouilles

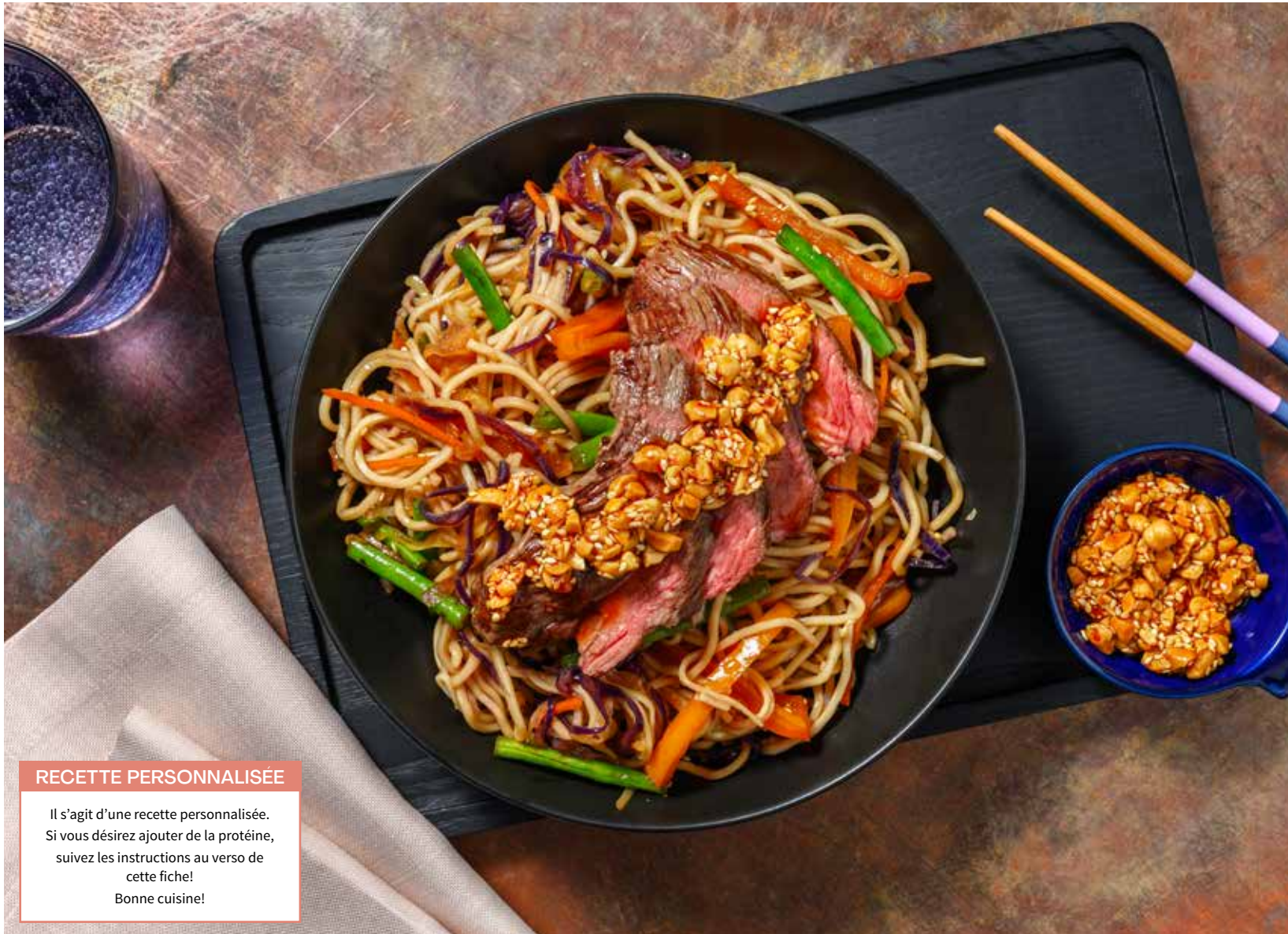
avec medley de légumes et croustillant au chili maison

Épicée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Crevettes



Nouilles chow mein



Haricots verts



Mélange pour salade de chou



Poivron



Arachides, hachées



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce au gingembre



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce soya



Huile de sésame



Graines de sésame

BONJOUR STEAKS

Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, passoire, ciseaux, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Crevettes	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	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le steak jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) 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.



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). 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 lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un petit bol, combiner la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au gingembre** et **1/4 tasse** (1/8 tasse) d'**eau**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



Cuire les légumes et la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts** et les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** commence à ramollir.
- Ajouter la **sauce préparée** (celle de l'étape 2). Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu.

Cuire les **crevettes** avec le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli et que les **crevettes** deviennent roses.**



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 dans une assiette.



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 et 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 de légumes et de sauce** et la **moitié** des **graines de sésame**, puis remuer pour enrober.

Ajouter les **crevettes** à la casserole contenant les **nouilles**, avec le **mélange de légumes et de sauce** et la **moitié** des **graines de sésame**, puis remuer pour enrober.



Saisir et rôtir le contre-filet

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette.
- Recouvrir lâchement de papier d'aluminium, puis réserver de 2 à 3 min.



Faire le croustillant au chili et servir

- Dans un bol moyen, combiner 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 **tranches de steak**.
- Couronner les **steaks** d'un **peu** de **croustillant au chili**.
- Servir le **reste** du **croustillant au chili** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!