



Sauté de steak et de nouilles

avec medley de légumes et croustillant au chili maison

Spécial sauté

Épicée

30 minutes



Steak de bœuf
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

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 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **haricots verts** et les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux huitres**, 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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.

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 dans une assiette.

3



Saisir et rôtir les steaks

- 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 et 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**.
- Retirer du four et transférer les **steaks** dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 5 min.

4



Cuire les légumes et la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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.
- Ajouter la **sauce préparée** (celle de l'étape 1) et le **mélange pour salade de chou**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

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

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.

** 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.



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