

Steaks au sésame faibles en glucides

avec sauté de légumes verts

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Steaks de bœuf



Haricots verts



Pois sucrés



Edamame



Oignons verts



Lime



Graines de sésame



Mélange mirin-soja



Sel d'ail

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Ces petites graines explosent de saveur lorsqu'elles sont grillées!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Edamame	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Lime	1	2
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Faire sauter les légumes

Pendant que les **steaks** grillent, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et les **edamames**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** commencent à ramollir. Ajouter **½ tasse** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu, puis parsemer de **zeste de lime**. Transférer **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



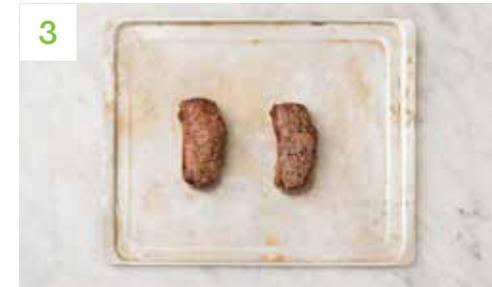
Faire griller les graines de sésame

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.



Préparer la sauce

Ajouter le **mélange mirin-soja**, la **moitié** des **oignons verts** et **½ c. à soupe** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle. Porter à ébullition et laisser mijoter de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire les steaks

Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Terminer et servir

Lorsque les **steaks** sont prêts, les transférer sur une planche à découper propre. Couvrir légèrement de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 minutes. Trancher les **steaks** finement. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **steaks**, puis arroser de **sauce**. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!