

Sauté rapide au steak et au gingembre

avec bok choy et poivrons

20 minutes



Steak de bœuf



Gingembre



Concentré de bouillon de bœuf



Sauce soja



Sauce miel et ail



Riz au jasmin



Bok choy, haché



Oignon vert



Échalotes frites



Poivron

BONJOUR GINGEMBRE

Épluchez le gingembre en utilisant le bord d'une cuillère ; vous pourrez ainsi vous déplacer plus facilement autour des morceaux bosselés!

D'abord

- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau et ½ c. à thé de sel (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Gingembre	30 g	60 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy, haché	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Échalotes frites	28 g	56 g
Poivron	160 g	320 g
Huile*		
Sel et 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 mi-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja**, la **sauce au miel et à l'ail** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer** sur tous les côtés.



Commencer le sauté

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **gingembre**, le **bok choy** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois, au besoin.) Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**.



Faire cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le sauté

- Ajouter la **sauce** à la poêle contenant les **légumes**.
- Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.



Faire poêler les steaks

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **steaks**. Faire poêler de 4 à 6 min par côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Laisser reposer sur une planche à découper.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **oignons verts**.
- Trancher les **steaks** finement.
- Incorporer le **steak** à la poêle contenant les **légumes** et la **sauce**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté au steak et au gingembre**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!