

Sauté rapide au steak et au gingembre

avec bok choy

20 min



Steak de bœuf



Purée de gingembre
et d'ail



Concentré de
bouillon de bœuf



Sauce soja



Sauce miel et ail



Riz au jasmin



Bok choy, haché



Oignon vert



Échalotes frites



Carotte

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

- Avant de commencer, dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau et ⅓ c. à thé de sel (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, 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
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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
Carotte	170 g	340 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-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.



Commencer le sauté

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** dans la même poêle, puis la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.), le **bok choy** et les **carottes**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois, au besoin.) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.
- **Salier et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja**, la **sauce miel et ail** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **salier et poivrer** tous les côtés.



Terminer le sauté

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Poêler les steaks

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!