

Steak mariné à la sauce ponzu et bok choy avec riz sésame-edamame et mayo au wasabi

20 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Steak de bœuf



Sauce soja



Lime



Mini bok choy, haché



Graines de sésame



Pâte de wasabi



Mayonnaise



Riz basmati



Huile de sésame



Edamame

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Mini bok choy, haché	113 g	227 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de wasabi 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile de sésame	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Edamame	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 médium-saignant. Le temps de cuisson varie selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 12 à 14 minutes.



Préparer la sauce ponzu

Presser la **lime**. Dans un grand bol, fouetter la **sauce soja**, le **jus de lime** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. Une fois que les **steaks** seront cuits, les ajouter dans le grand bol. Remuer les **steaks** pour bien les enrober de **sauce ponzu**, puis réserver.



Faire cuire le steak

Pendant que le **riz** cuit, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 1 à 2 minutes par côté. (Les steaks continueront de cuire au four.) Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 5 à 8 minutes.**



Préparer la mayo et terminer le riz

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, **1 c. à thé d'eau**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à thé de pâte de wasabi**. Réserver. Une fois que le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette. **Salier**. Incorporer les **edamames** et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient chauds, pendant 1 minute.



Faire cuire le bok choy

Pendant que les **steaks** grillent, ajouter dans la même poêle **½ c. à soupe d'huile de sésame** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 2 à 3 minutes. **Salier et poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Trancher le **steak** finement. Répartir le **riz** à l'**edamame** dans les bols. Garnir de **bok choy**, puis déposer les **steaks**. Arroser de **sauce ponzu**, puis de **mayo au wasabi**. Saupoudrer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!