

Steak mariné à la sauce ponzu et bok choy avec riz aux edamames et mayo à la sriracha

20 minutes



Steaks de bœuf



Sauce soja



Lime



Bok choy de
Shanghai



Graines de sésame



Mayonnaise



Riz basmati



Huile de sésame



Sriracha



Edamames

BONJOUR PONZU

Une sauce à base de soja et d'agrumes utilisée dans la cuisine japonaise!

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, papier d'aluminium

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Steaks de bœuf | 285 g | 570 g |
| Sauce soja | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lime | 1 | 1 |
| Bok choy de Shanghai | 113 g | 226 g |
| Graines de sésame | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 |
| Sriracha 🌶️ | 2 c. à thé | 4 c. à thé |
| Edamames | 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 de 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 de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



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 les steaks

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**. Saisir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. 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 **sriracha**, la **mayonnaise**, **1 c. à thé d'eau** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette et incorporer les **edamames cuits**. **Salier**.



Faire cuire les légumes

Pendant que les **steaks** rôtissent, hacher le **bok choy** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile de sésame** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy** haché. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 2 à 3 minutes. **Salier** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter les **edamames** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 2 à 3 minutes. Réserver.



Terminer et servir

Trancher les **steaks** finement. Répartir le **riz aux edamames** dans les bols. Garnir de **bok choy**, puis déposer les **steaks**. Arroser de **sauce ponzu**, puis de **mayo à la sriracha**. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!