



# Steak haché à l'orientale et champignons blancs

Avec du riz, du pak-choï et des graines de sésame grillées



## QUINTA DA ESPIGA TINTO

Avec ses délicieuses notes épicées résultant d'un vieillissement partiel en fût de chêne, le Quinta da Espiga tinto se marie très bien avec ce plat oriental.



Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Du steak haché dans une recette asiatique : si l'association peut paraître incongrue, l'utilisation de pak-choï, de champignons et de sauce soja donne au plat une touche résolument japonaise encore relevée par les graines de sésame grillées. Laissez-vous surprendre par cette recette étonnante !

Sauce soja



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et 2 poêles.

Recette de **steak haché à l'orientale et champignons blonds** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Pelez le **gingembre** et taillez-le en fines tranches. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites-y griller les **graines de sésame** à sec 2 à 3 minutes. Réservez.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout. Coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grands. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Retirez la base du **pak-choï**, puis découpez-le en petits morceaux, mais séparez la tige blanche des feuilles vertes.



### 3 CUIRE LE RIZ

Faites cuire le **riz** avec le **gingembre** ★ à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Retirez le **gingembre** du **riz** avant de servir, puis salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE PAK-CHOÏ

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la même poêle et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le blanc du **pak-choï** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, puis ajoutez le vert et faites cuire encore 2 minutes. Assaisonnez avec la sauce poisson.



### 5 CUIRE LE STEAK HACHÉ

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans l'autre poêle et faites revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **steak haché** et faites cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant. Ajoutez les **champignons blonds** et la **sauce soja**, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les **champignons** aient ramolli. Poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et accompagnez-le du **steak haché**, des **champignons blonds** et du **pak-choï**. Garnissez avec les **oignons jeunes** et les **graines de sésame**.

★**CONSEIL** : Pour ce plat, le riz cuit avec le gingembre, ce qui lui confère une saveur subtile. Si vous appréciez le gingembre, n'hésitez pas à en ajouter davantage : cuit, il ne risque pas d'envahir le plat.

★**CONSEIL** : S'il vous reste des oignons jeunes, vous pouvez les intégrer à une omelette, les utiliser pour garnir une soupe ou les cuire à l'étuvée entiers. Pour ce faire, saisissez-les dans un peu de beurre, ajoutez 1 cs d'eau par personne, couvrez et laissez mijoter environ 10 minutes. Salez et poivrez : vous obtenez un délicieux accompagnement !

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	2	3	4	5	6	7
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Oignons jeunes (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Riz du Suriname (g)	60	120	180	240	300	360
Sauce poisson (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2176 / 520	397 / 95
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	4,3	0,8
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	4,1	0,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	33,0	6,0

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 03 | 2018