



# Émincés de rumsteak avec brocoli au sésame

accompagnés de riz avec des aromates et du citron vert

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Brocoli



Sauce soja



Riz long grain



Menthe  
et basilic thaïrais



Citron vert



Gousse d'ail



Gomasio



Huile de sésame



Émincés de rumsteak

## Ingrédients de base

Miel, Huile de tournesol, Sucre, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit casseroles

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) <b>1</b> <b>6</b>	20	40	60	80	100	120
Riz long grain (g)	70	140	210	280	350	420
Menthe, coriandre et basilic thaïrais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gomashio (g) <b>11</b>	2½	5	7½	10	12½	15
Huile de sésame (ml) <b>11</b>	5	10	15	20	25	30
Emincés de rumsteak* (g)	100	200	300	400	500	600
<b>À ajouter vous-même</b>						
Miel (el)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (tl)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3054 / 730	642 / 153
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	2,4	0,5
Glucides (g)	101	21
Dont sucres (g)	29,7	6,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	3,9	0,8

### Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **6)** Soja **11)** Sésame



### 1. Cuire le riz et le brocoli

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles avec couvercle pour le **riz** et le **brocoli**. Détaillez le **brocoli** bouquet par bouquet, puis coupez la tige en morceaux. Faites cuire le riz à couvert 12 à 15 minutes dans l'une des casseroles. Faites cuire le **brocoli** à couvert 4 à 6 minutes dans l'autre casserole. Égouttez et rincez sous l'eau froide.



### 4. Cuire le brocoli

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire l'**ail** 1 à 2 minutes et ajoutez le **brocoli**, le **gomashio** et l'**huile de sésame**. Remuez bien et laissez cuire encore 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.



### 2. Préparer la sauce

Entre temps, faites chauffer la **sauce soja** à feu doux dans une casserole avec le miel et le sucre. Laissez le tout cuire à feu doux 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la sauce s'épaississe (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Faites bien attention à la sauce soja avec le sucre et veillez à ce qu'elle ne brûle pas.



### 5. Cuisson de la viande

Mélangez le **riz** cuit aux aromates fraîches, salez et poivrez. Remuez les **morceaux de rumsteak** dans la sauce épaisse. Faites-les cuire maximum 2 à 5 minutes dans la sauce.

**CONSEIL :** Le steak durcit vite s'il est cuit trop longtemps. Vous ne le faites donc pas cuire directement mais le chauffez dans la sauce. Il n'a pas à être totalement cuit- il continue de cuire dans votre assiette.



### 3. Couper les aromates

Effeuillez la **menthe** et le **basilic thaï** puis ciselez les feuilles. Coupez aussi la **coriandre**, tiges comprises (voir CONSEIL). Découpez le **citron vert** en quartiers. Pressez l'**ail** ou coupez-le très fin.

**CONSEIL :** Vous pouvez utiliser les tiges de coriandre, ce sont elles qui contiennent le plus de goût !



### 6. Servir

Disposez le **riz** sur les assiettes et servez les **morceaux de steak**, mais réservez la sauce. Servez les **brocolis** à côté, puis versez la sauce sur les **brocolis**. Garnissez éventuellement avec les quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.