



# Steak haché à l'orientale et champignons blancs

Accompagnés de riz, de pak-choï et garnis de graines de sésame grillées



Gingembre frais



Gousse d'ail



Échalote



Graines de sésame



Champignons blancs \*



Oignons nouveaux \*



Pak-choï \*



Riz complet



Sauce poisson



Steak haché de bœuf \*



Sauce soja

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Du pak-choï, du steak haché, des champignons et de la sauce soja dans la même recette ? Cela peut paraître étonnant, mais ces saveurs se marient très bien entre elles, et donnent au plat des accents japonais. Les graines de sésame grillées ont un petit goût de noix — parfait pour la garniture.



## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, essuie-tout et 2 poêles.

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



### 1 PRÉPARER

Pour le riz, portez une bonne quantité 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 griller les **graines de sésame** à sec 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle.



### 2 COUPER 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 nouveaux** en fines rondelles. Retirez la base du **pak-choï**, puis coupez-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 et laissez refroidir avec le couvercle. Retirez le **gingembre** du **riz** avant de servir, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Pour ce plat, le riz cuit avec le gingembre, ce qui lui apporte une saveur subtile.



### 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**, faites cuire 4 à 5 minutes de plus, 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 de l'huile de tournesol dans l'autre poêle et faites revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **steak haché** et faites-le cuire 3 à 4 minutes en le détachant. 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** et accompagnez-le du **steak haché**, des **champignons blonds** et du **pak-choï**. Garnissez avec les **oignons nouveaux** et les **graines de sésame**.

## 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 nouveaux (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Riz complet (g)	60	120	180	240	300	360
Sauce poisson (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf (pc) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2745 / 656	499 / 119
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	4,6	0,8
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	8,1	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,1	0,6

### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

★ **CONSEIL** : S'il vous reste des oignons nouveaux, utilisez-les dans une omelette ou pour garnir une soupe. Vous pouvez aussi 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 !

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



SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH