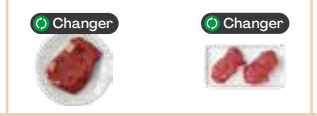




Wraps de steak grillé BBQ et poivrons doux avec maïs et salade de jeunes légumes

Barbecue du dimanche 35 minutes



Striploin Steak 370 g | 740 g
Filet de steak de bœuf 340 g | 680 g

Protéine personnalisable + Ajouter **Changer** ou **x2 Doubler** Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



- Steak de haut de surlonge 285 g | 570 g
- Pain plat 2 | 4
- Épi de maïs 2 | 4
- Poivron 1 | 2
- Mini concombre 2 | 4
- Petites tomates 113 g | 227 g
- Ciboulette 7 g | 14 g
- Monterey Jack, râpé 1 tasse | 2 tasses
- Sauce 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Mayonnaise 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Mélange d'épices acidulé à l'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Vinaigre de riz assaisonné 1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Couper le **poivron** en quatre, puis évider chaque quartier.
- Trancher finement les **concombres**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Éplucher le **maïs**, puis le couper en deux sur la longueur.

4



Griller les légumes

- Déposer le **maïs** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre et marqué.
- Ajouter les **poivrons** sur la grille, côté peau vers le bas. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et marqués.

2



Préparer la salade et la sauce BBQ-mayo

- Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter le **concombre**, les **tomates** et la **moitié** de la **ciboulette**. Remuer pour enrober.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** de la **sauce BBQ**.

5



Griller les steaks

- Déposer les **steaks** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 6 min par côté, en retournant les **steaks** une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **légumes** et les **steaks** sur un plateau ou dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.
- Ajouter les **pains plats** sur la grille. Parsemer de fromage. Refermer le couvercle et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient grillés et que le **fromage** fonde.
- Trancher finement les **steaks**.

3



Préparer les steaks et les légumes

[Changer](#) | [Contre-filet de bœuf](#)

[Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

- Dans un grand bol, ajouter le **maïs**, les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter les **steaks** et le **reste** de la **sauce BBQ**. Retourner pour enrober. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **salier** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux sur la largeur. (**REMARQUE** : pour servir les wraps entiers, ne pas couper les pains plats.) Disposer les **pains plats** sur une surface propre.
- Garnir de **poivrons** et de **steak**. Répartir les **wraps**, la **salade** et le **maïs** dans les assiettes.
- Napper les **wraps** d'un peu de **sauce BBQ-mayo**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer les steaks et les légumes

[Changer](#) | [Contre-filet de bœuf](#)

Si vous avez choisi le **contre-filet de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **steak de haut de surlonge**.

3 | Préparer les steaks et les légumes

[Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

Si vous avez choisi le **filet de steak de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **steak de haut de surlonge**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.