



Steaks à la péruvienne

avec frites au bacon

Spéciale 40 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf
740 g | 1480 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



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Jalapeno
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 1 c. à thé



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon, en tranches
113 g | 226 g



Tomate
1 | 2



Sauce soya
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

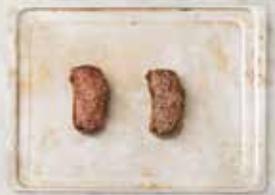


Cuire les frites

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, les arroser de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire le bacon et les steaks

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

[x2 Doubler](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Laisser **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent.
- Ajouter les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner les **steaks** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

** Cuire les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steaks médium-saignant. Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, mélanger les **jalapenos**, le **vinaigre**, **2 c. à thé** (**4 c. à thé**) de **sucre**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **jalapenos** soient légèrement croquants.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **jalapenos** et la **marinade** dans un petit bol. Réserver.

5



Cuire la sauce aux oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **tomates** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter la **sauce soya**, le **reste** de la **sauce BBQ** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks** et les **frites** dans les assiettes.
- Napper les **frites** de **sauce aux oignons** et garnir de **jalapenos marinés** et de **coriandre**. Parsemer de **bacon émietté**.
- (**CONSEIL** : Pour un lomo saltado plus traditionnel, ajouter les frites, la sauce aux oignons, les jalapenos et la coriandre dans un grand bol. Bien mélanger, puis répartir dans les assiettes.)

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

4 | Cuire le bacon et les steaks

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

Si vous avez choisi les **contre-filets de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge****.

4 | Cuire le bacon et les steaks

[x2 Doubler](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez doublé les **contre-filets de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de hauts de surlonge****. Saisir en plusieurs étapes, au besoin.