



Steak grillé aux épices de Montréal et cocktail de crevettes au chipotle avec asperges et pommes de terre grillées

Fête des pères 30 minutes

Changer

×2 Doubler



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf
740 g | 1480 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou ×2 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



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Épices de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



Asperges
227 g | 454 g



Crème sure
1 | 2



Sauce crémeuse au raifort
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Citron
1 | 2



Brochettes en bois
6 | 12



Ketchup
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
¾ c. à thé | 1 ½ c. à thé

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 et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, ajouter les brochettes dans une assiette creuse et couvrir d'eau.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**.
- Assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail, poivre**, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller les crevettes et les asperges

- Lorsque les **steaks** seront cuits, ajouter les **crevettes** sur une moitié de la grille du barbecue et les **asperges** sur l'autre moitié. Griller les **crevettes** de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.
- Griller les **asperges** de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.
- Transférer sur une plaque à cuisson propre, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

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

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

- Entre-temps, parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Placer les **asperges** dans une assiette, puis arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile. Poivre** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis bien mélanger. Réserver.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Sal** et **poivre**.
- Égoutter les **brochettes**, puis enfiler les **crevettes** sur celles-ci. (REMARQUE : Il devrait y avoir 4 crevettes par brochette.)
- Sécher les **steaks** un essuie-tout. Assaisonner de ½ c. à soupe d'**épices à bifteck de Montréal** et de ¼ c. à thé de **sel**.

3



Griller les steaks

- Ajouter les **steaks** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, en retournant les **steaks** une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer dans une assiette propre, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce cocktail crémeuse

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **ketchup**, la **sauce crémeuse au raifort** et 1 c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron. Sal** et **poivre**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans un autre petit bol, ajouter le **zeste de citron** et la **crème sure. Sal** et **poivre**, puis bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **potatoes**, les **steaks**, les **brochettes** de **crevettes** et les **asperges** dans les assiettes.
- Couronner les **potatoes** d'un **souffon de crème sure citronnée**.
- Servir la **sauce cocktail crémeuse** comme trempette pour les **crevettes**.
- Arroser les **crevettes** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

2 | Préparer

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

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

2 | Préparer

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon leur taille. Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.