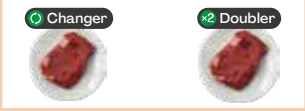




Steak à l'ail et aux herbes

avec salade de tomates anciennes

Spéciale 35 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter 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

Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filet de bœuf
740 g | 1480 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pain ciabatta
1 | 2



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 g



Gousses d'ail
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Citron
1 | 2



Fromage de chèvre
1/2 tasse | 1 tasse



Échalote
1 | 2



Poire
1 | 2



Thym
7 g | 7 g



Vinaigre de vin rouge
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



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'échalote,
- Dans une petite casserole, ajouter les échalotes, le vinaigre, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel et ¼ tasse (½ tasse) d'eau.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les échalotes, avec leur marinade, dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

2



Préparer les croûtons

- Entre-temps, couper la ciabatta en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le haut du four de 5 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement dorés.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les tomates en deux.
- Évider, puis couper la poire en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la moitié du citron. Couper le reste du citron en quartiers.
- Détacher 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de feuilles de thym des branches, puis les hacher finement.
- Émincer la ciboulette.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.

4



Cuire les steaks

↻ Changer | Contre-filet de bœuf

✖2 Doubler | Contre-filet de bœuf

- Sécher les steaks avec un essuie-tout. Assaisonner de thym et d'ail, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les steaks. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les steaks soient dorés**.
- Lorsque les steaks seront cuits, les transférer sur une planche à découper.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.

5



Assembler la salade

- Pendant que les steaks reposent, ajouter dans un grand bol 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de jus de citron, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de zeste de citron, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les tomates, les poires, le mélange roquette et épinards et les croûtons. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Égoutter les échalotes et jeter la marinade.
- Trancher finement les steaks.
- Répartir la salade dans les assiettes.
- Garnir d'échalotes marinées et de steaks.
- Parsemer de fromage de chèvre en l'émiettant.
- Parsemer de ciboulette.
- Arroser 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

4 | Cuire les steaks

↻ Changer | Contre-filet 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**.

4 | Cuire les steaks

✖2 Doubler | Contre-filet 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 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.