



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 [Doubl](#) | [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.

**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.

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 [Doubl](#) | [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****.