



Tortas de bœuf à la mexicaine

avec poblanos grillés

Spéciale 25 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Filet de steak de bœuf
370 g | 740 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 à sandwich
2 | 4
- Assaisonnement mexicain
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Oignon, en tranches
56 g | 113 g
- Lime
1 | 1
- Piment fort
1 | 2
- Petites tomates
113 g | 227 g
- Coriandre
7 g | 7 g
- Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Monterey Jack, râpé
1/2 tasse | 1 tasse
- Mini concombre
1 | 2
- Mélange printanier
56 g | 113 g

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



Griller les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter, puis couper le **piment fort** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **oignons** et les **piments** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

2



Cuire les steaks

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

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

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et **saler**.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**.
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **coriandre** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Réserver.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, fouetter le **jus de lime**, le **zeste de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

5



Griller les pains

- Lorsque les **steaks** seront cuits, les laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper.
- Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Parsemer de **fromage**.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Trancher les **steaks**.
- Étendre le **mélange de mayonnaise** sur les **tranches de pain inférieures**.
- Garnir des **steaks** et des **légumes**. Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **tortas** et la **salade** dans les assiettes.

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

2 | Cuire les steaks

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

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

2 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi le **filet de steak 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.