



Steaks grillés et panzanella aux fruits à noyau avec bocconcinis et glaçage balsamique

Marché fermier 35 minutes

Changer



Changer



Contre-filets
de bœuf
370 g | 740 g

Filet de steak
de bœuf
340 g | 680 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 ciabatta
2 | 4



Fruit à noyau
1 | 2



Tomates cerises
anciennes
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Basilic
7 g | 14 g



Bocconcinis
100 g | 200 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Glaçage
balsamique
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement
italien
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 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



Mariner les bocconcinis

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Diviser les **bocconcinis** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer la **moitié** des **feuilles de basilic**.
- Dans un bol moyen, mélanger le **basilic émincé**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!)
- Ajouter les **bocconcinis**, puis **poivrer**. Remuer pour enrober, puis réserver.

4



Assaisonner les steaks et rassembler les ingrédients

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

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

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Couper les **steaks très épais** en deux, sur la largeur. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.). Transférer dans une autre assiette. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Rassembler les **fruits à noyau**, les **ciabattas**, les **steaks**, une assiette propre pour les **steaks cuits** et les ustensiles de barbecue, puis apporter le tout près du barbecue.

2



Préparer et assaisonner les légumes

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober. Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

5



Griller les ciabattas, les pêches et les steaks

- Disposer les **ciabattas**, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Entre-temps, ajouter les **fruits à noyau** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 1 à 2 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fruits à noyau** soient marqués et légèrement croquants.
- Laisser refroidir les **ciabattas** et les **fruits à noyau** dans la même assiette.
- 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**.
- Laisser reposer les **steaks** dans une assiette propre pendant 5 min.

3



Préparer la ciabatta et les pêches

- Fondre la **tartinade à l'ail** dans une petite poêle à feu doux ou un petit bol allant au micro-ondes.
- Couper la **ciabatta** en deux.
- Badigeonner le côté coupé de **tartinade à l'ail fondue**. Recouvrir la **croûte** du **reste** de la **tartinade à l'ail fondue**. Transférer les **pains** dans une assiette.
- Couper le **fruit à noyau** en deux, puis le dénoyauter. (**REMARQUE** : Si le fruit est trop ferme, le couper en quartiers.) Dans l'assiette contenant les **ciabattas**, ajouter les **fruits à noyau**.

6



Terminer et servir

- Diviser les **ciabattas refroidies** en bouchées.
- Couper les **fruits grillés** en bouchées.
- Dans le grand bol contenant les **légumes**, ajouter les **ciabattas** et les **fruits à noyau**. Bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **bocconcinis marinés** et de **steak**.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**.
- Déchirer le **reste** des **feuilles de basilic**, puis en parsemer le tout.

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

4 | Assaisonner les steaks et rassembler les ingrédients

[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 | Assaisonner les steaks et rassembler les ingrédients

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

Si vous avez choisi les **filets de steak de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks 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.