



Tacos au steak façon carne asada

avec pico de gallo à l'avocat et croustilles de maïs

Tacos gastronomiques 35 minutes









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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g Contre-filets de bœuf x 2 740 g | 1480 g Filet de steak de bœuf 340 g | 680 g



-  Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g
-  Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Lime
1 | 2
-  Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Coriandre
7 g | 14 g
-  Tortillas de farine
6 | 12
-  Sauce au chipotle
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Gousses d'ail
3 | 6
-  Tomate
2 | 4
-  Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse
-  Crème sure
2 | 4
-  Avocat
2 | 4
-  Croustilles de maïs
85 g | 170 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



Préparer la marinade

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

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

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf x 2](#)

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

- Zester, puis presser la **lime**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** de l'**ail** et le **vinaigre de vin blanc**.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **steaks** au **mélange de lime et d'ail**. Bien mélanger. Réserver.

4



Griller les croustilles de maïs

- Entre-temps, sur autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles de maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient légèrement grillées.

2



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Transférer les morceaux de **tomate** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler**, puis réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**, puis bien mélanger. Réserver.
- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis réserver.

5



Préparer le pico de gallo

- Sécher les **tomates** avec un essuie-tout.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, la **coriandre**, le **reste** de l'**ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les steaks

- Retirer les **steaks** de la **marinade**. Sécher avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 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.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Chauffer les **tortillas** enveloppées dans le **haut** du four de 5 à 8 min.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**, puis le répartir dans les **tortillas**.
- Garnir de **sauce au chipotle** et d'**un peu** de **pico de gallo**.
- Parsemer de **feta** et couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Répartir les **tacos** dans les assiettes. Servir les **croustilles de maïs grillées** et le **reste** du **pico de gallo** en accompagnement.

1 | Préparer la marinade

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

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

1 | Préparer la marinade

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf x 2](#)

Si vous avez doublé le **contre-filets de bœuf**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

1 | Préparer la marinade

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

Si vous avez doublé le **filets de steak de bœuf**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.