



# Steaks façon carne asada au chipotle

## avec riz au beurre et pico de gallo

Spéciale 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

o Change

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)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g  
 Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g  
 Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Petites tomates  
227 g | 454 g



Coriandre  
14 g | 28 g



Échalote  
1 | 2



Lime  
1 | 2



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émiettée  
½ tasse | 1 tasse



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement mexicain  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya  
½ c. à soupe | 1 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Commencer la préparation et mariner les steaks

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

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

[↻](#) [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

[\\*2](#) [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

- Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au chipotle**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. Bien mélanger.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans l'assiette contenant la marinade, ajouter les **steaks**. Retourner les **steaks** quelques fois pour les enrober uniformément. Réserver.

4



## Cuire les steaks

- Chauffer la même poêle 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 légèrement grillés. (**REMARQUE** : Les **steaks** continueront de cuire à une prochaine étape.)
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 4 min.

2



## Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

5



## Terminer la préparation et faire le pico de gallo

- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **maïs**, les **échalotes**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Cuire le maïs et préparer les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **maïs** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**.
- Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. **Saler** et **poivrer**. Transférer le **maïs** dans un petit bol.
- Essuyer la poêle. Secouer les **steaks** pour enlever tout excédent de **marinade**. **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il reste un peu de marinade sur les steaks.)

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de lime**, le **reste** de la **coriandre** et le **jus de steak restant** dans l'assiette, puis mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir le **riz**, les **steaks** et le **pico de gallo** au **maïs** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **reste** de la **sauce au chipotle**.
- Parsemer la **salsa** et le **riz** de **feta**.
- Arroser le tout du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Commencer la préparation et mariner les steaks

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

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

## 1 | Commencer la préparation et mariner les steaks

[↻](#) [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

Si vous avez choisi les **steak de filet de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **steaks de haut de surlonge**.

## 1 | Commencer la préparation et mariner les steaks

[\\*2](#) [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez choisi la **portion double de contre-filet**, préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks de haut de surlonge**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.