



Plateau fiesta de steak et haricots noirs

avec guacamole et pico de gallo maison

Riche en protéines

Épicée

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](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



Haricots noirs
½ | 1



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Maïs en grains
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



Échalote
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Lime
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Pâte tex-mex
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse

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



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**. Hacher finement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer la **moitié** des **haricots** (toute la qté pour 4 portions).
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés.

3



Saisir et rôtir les steaks

- 🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**
- ✖2 **Doubler** | **Contre-filets de bœuf**
- 🔄 **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**

- 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 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- À l'aide d'un pinceau à pâtisserie en silicone, badigeonner la **moitié** de la **pâte tex-mex** sur les **steaks**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 10 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 2 à 3 min.

4



Préparer le mélange maïs-haricots

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **jalapenos** et la **moitié** des **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **maïs**, les **haricots**, le **reste** de la **pâte tex-mex** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que le mélange soit bien chaud.
- Retirer du feu.

5



Préparer le pico de gallo

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** des **échalotes** et le **reste** des **jalapenos**. Remuer pour enrober. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger le **guacamole**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter le **reste** de la **coriandre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **steaks**, de **pico de gallo** et du **mélange maïs-haricots noirs**, en les répartissant en sections.
- Couronner d'un **souffon** de **guacamole** et parsemer de **feta**.

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

Pour 6 portions

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.

3 | Saisir et rôtir 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 de cuire les **steak** de haut de surlonge.

3 | Saisir et rôtir les steaks

- ✖2 **Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

Si vous avez choisi la **portions double de contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de hauts de surlonge**.

3 | Saisir et rôtir les steaks

- 🔄 **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**

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