



Tacos au steak façon carne asada avec pico de gallo à l'avocat et croustilles de maïs

Tacos gastronomiques 35 minutes



Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
 Contre-filets de bœuf x 2 740 g | 1480 g
 Steaks de filet 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



Mélange d'épices à enchilada
8 g | 16 g



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
3 | 6



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
2 | 4



Avocat
2 | 4



Croustilles de maïs
85 g | 170 g

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

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 steaks

- 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](#) | [Steaks de filet 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 lime-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



Terminer la préparation

- Entre-temps, peler, dénoyer 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 les **steaks**, puis les 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** en accompagnement et le **reste** du **pico de gallo** comme trempette.

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.

1 | Mariner les steaks

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

Si vous avez choisi le **contre-filet 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 | Mariner les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

Si vous avez doublé le **contre-filet 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**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

1 | Mariner les steaks

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

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