

Salade César au steak faible en glucides avec chou frisé et parmesan

Faible en glucides 30 minutes



Steak de bœuf



Épices à bifteck de Montréal



Ail



Mayonnaise



Citron



Petites tomates



Mini concombre



Chou frisé, haché



Parmesan, râpé

BONJOUR STEAK

Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, pince, cuillères à mesurer, pince de cuisine, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	¼ tasse

Huile*

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak m-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux. Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **chou frisé**.



Préparer la vinaigrette César

Pendant que les **steaks** cuisent, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, le **jus de citron**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **parmesan** et l'**ail**.



Préparer les steaks

Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner des **épices à bifteck de Montréal**, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la salade

Ajouter le **chou frisé** au grand bol contenant la **vinaigrette**. À l'aide d'une pince de cuisine, remuer de 1 à 2 minutes pour attendrir le **chou frisé**. Ajouter les **tomates** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. Lorsque les **steaks** sont prêts, les transférer dans une assiette et les couvrir légèrement d'une feuille d'aluminium. Laisser reposer de 2 à 3 minutes.



Terminer et servir

Trancher les **steaks** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **steak**. Parsemer du **reste** du **parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!