



Repas de steak grillé terre et mer






avec pommes de terre et beurre d'estragon

SPÉCIALE Grillade de longue fin de semaine • 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



-  Steak de bœuf
-  Crevettes
-  Pomme de terre à chair jaune
-  Estragon
-  Persil
-  Courgette
-  Oignon, haché
-  Ail

BONJOUR ESTRAGON!

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 500 °F à feu moyen-élevé.

Sortir

Papier d'aluminium, passoire, essuie-tout, bol moyen, cuillères à mesurer, râpe

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Estragon	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

*** Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. GRILLER LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, mélanger les **pommes de terre**, les **oignons**, **1 c. à table d'huile** et **2 c. à table d'eau** (doubler l'huile et l'eau pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de pommes de terre** sur une moitié du papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de pommes de terre** et pincer le tour pour sceller. (**NOTE** : faire deux papillotes pour 4 pers en utilisant 2 couches de papier d'aluminium chaque fois.) Placer la papillote sur un côté du barbecue, fermer le couvercle et griller à feu moyen élevé jusqu'à ce que le **mélange** soit tendre, de 18 à 20 min.



4. GRILLER LE STEAK

Huiler légèrement la grille sur l'autre côté du barbecue, puis ajouter le **steak**. Cuire le **steak** en le retournant à mi-cuisson jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 4 à 6 min par côté. ***



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, couper la **courgette** sur la longueur de façon à obtenir quatre bâtonnets. Arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Hacher grossièrement le **persil** et les **feuilles d'estragon**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper **2 c. à table de beurre** en cubes (doubler pour 4 pers). Égoutter, puis sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers).



5. GRILLER LA COURGETTE

Ajouter la **courgette** sur le même côté de la grille que le **steak**. Griller en retournant la **courgette** à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 8 à 10 min.



3. GRILLER LES CREVETTES

Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer les **crevettes** sur une moitié du papier d'aluminium. Garnir de **beurre**, d'**ail**, de **la moitié de l'estragon** et de **la moitié du persil**. Replier le papier d'aluminium par-dessus les **crevettes** et pincer le tour pour sceller. (**NOTE** : faire deux papillotes pour 4 pers en utilisant 2 couches de papier d'aluminium chaque fois.) Placer la papillote sur le côté de la grille avec les **pommes de terre**, refermer le couvercle et griller jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 7 à 9 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Trancher le **steak**. Ouvrir avec précaution les papillotes. Répartir les **pommes de terre**, le **steak**, les **crevettes** et la **courgette** dans les assiettes. Arroser du **beurre à l'estragon** resté dans la **papillote**. Saupoudrer du **reste d'estragon** et de **persil**.

Le souper, c'est réglé!