

Salade de steak façon tagliata faible en glucides avec pesto au basilic et roquette

Faible en glucides 30 minutes



Steaks de bœuf



Petites tomates



Mélange roquette et épinards



Pesto au basilic



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé grossièrement



Courgette



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
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 médium-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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire la courgette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. Réserver dans un bol moyen. Ajouter **1 c. à soupe de pesto** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Couvrir pour garder chaud.



Faire cuire les steaks

Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire poêler jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 5 à 8 minutes par côté**.



Assembler la salade

Pendant que les **steaks** cuisent, ajouter dans un grand bol le **vinaigre balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger. Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien remuer.



Terminer et servir

Laisser reposer les **steaks** pendant 5 minutes, puis les trancher finement. Répartir les **steaks**, les **courgettes** et la **salade** dans les assiettes. Répartir le **reste du pesto** sur les **steaks**. Saupoudrer les **courgettes** et la **salade** de **parmesan**.

Le repas est prêt!