

# Steaks à la sicilienne et grosses frites

avec aïoli au citron

Familiale

25 minutes



Steaks de bœuf



Pomme de terre  
Russet



Mayonnaise



Assaisonnement  
italien



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Petites tomates



Mini concombre



Gousses d'ail



Citron



Parmesan, râpé

BONJOUR STEAK ET CITRON

Un duo sicilien classique qui aide à équilibrer la richesse de la viande rouge!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\*\* 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.*

## Nous joindre

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



## Faire rôtir les frites

Couper les **potatoes** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et parsemer de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 21 à 23 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. Lorsque les **frites** sont presque prêtes, retirer la plaque à cuisson du four et saupoudrer les **frites** de **parmesan**. Remettre la plaque sur la grille du **bas** du four. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.



## Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 4 à 9 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Lorsque les **steaks** sont prêts, les couvrir légèrement avec du papier d'aluminium et les laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## Préparer

Pendant que les **frites** rôtissent, trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer l'**ail**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **steaks**, l'**ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Préparer l'aïoli au citron

Pendant que les **steaks** cuisent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire mariner les légumes

Fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Terminer et servir

Ajouter les **épinards** au grand bol contenant les **légumes marinés**, puis bien mélanger. Trancher les **steaks** finement. Répartir les **steaks**, les **frites** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec l'**aïoli au citron** comme trempette. Arroser les **steaks** du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

**Le repas est prêt!**