

Steak and Chicken Grill Pack

with Peppers, Corn and Zucchini

25 Minutes

Grill

Start here

Before starting, wash and dry all produce. Lightly oil the grill. While you prep, preheat the grill to 400°F over medium heat.

Bust out

Measuring spoons, paper towels, silicone brush

Ingredients

	4 Person
Chicken Breasts	2
Top Sirloin Steak	340 g
Corn on the Cob	2
Sweet Bell Pepper	320 g
Zucchini	400 g
BBQ Seasoning	1 tbsp
Montreal Steak Spice	1 tbsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

** Cook chicken and steak to minimum internal temperatures of 74°C/165°F and 63°C/145°F (for medium-rare steak), respectively. Steak size will affect doneness.

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Grill chicken

- Pat **chicken** dry with paper towels.
- Season with **salt, pepper** and **1 tbsp BBQ Seasoning**, if desired.
- Add **chicken** to the grill. Close lid and grill, flipping once, until **chicken** is cooked through, 6-8 min per side.**



Grill peppers and zucchini

- Core, then quarter **peppers**.
- Halve **zucchini** lengthwise, then halve **each piece** lengthwise again. (**NOTE:** You should have 8 zucchini spears.)
- Brush **veggies** with **1 tbsp oil**. Season with **salt** and **pepper**.
- Add **peppers** and **zucchini** to the grill. Grill, flipping once, until tender-crisp, 5-6 min.



Grill steaks

- Pat **steaks** dry with paper towels.
- Season with **salt and pepper**, or **1 tbsp Montreal Steak Spice**, if desired.
- Add **steaks** to the grill. Grill, flipping once, until cooked to desired doneness, 4-6 min per side.**



Grill corn

- Cut each **cob** in half crosswise.
- Brush **each cob** with **½ tbsp oil**.
- Add **corn** to the grill. Close lid and grill, turning occasionally, until **corn** is tender and grill marks form, 8-10 min.

Repas-grillade de steak et de poulet

avec poivrons, maïs et courgettes

25 minutes

Grillade

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue.

Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	4 personnes
Poitrines de poulet	2
Bifteck de surlonge	340 g
Épis de maïs	2
Poivron	320 g
Courgette	400 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe
Huile*	

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) pour le poulet et pour un steak mi-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à soupe d'assaisonnement BBQ**, si désiré.
- Disposer le **poulet** sur le gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 6 à 8 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois**.



Faire griller les poivrons et les courgettes

- Évider, puis couper les **poivrons** en quatre.
- Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis couper **chaque morceau** sur la longueur à nouveau. (**REMARQUE** : Vous aurez 8 bâtonnets.)
- Badigeonner les **légumes de 1 c. à soupe d'huile. Salier et poivrer.**
- Disposer les **légumes** sur le gril. Faire griller de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en retournant une fois.



Faire griller les steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout.
- **Salier** et **poivrer** ou assaisonner de **1 c. à soupe d'épices à bifteck de Montréal**, si désiré.
- Disposer les **steaks** sur le gril. Faire griller de 4 à 6 min par côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, en retournant une fois**.



Faire griller le maïs

- Couper **chaque épis de maïs** en deux sur largeur.
- Badigeonner **chaque épis de ½ c. à soupe d'huile.**
- Disposer le **maïs** sur le gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et que des marques de grillade apparaissent, en tournant à l'occasion.