

Steak et salade de melon

avec une vinaigrette classique

Grillade

30 Minutes



Steak de bœuf



Melon miel



Mélange
roquette et
épinards



Vinaigre de vin blanc



Feta, émietté



Mini concombre



Petit pain ciabatta

BONJOUR MELONS

Juteux, sucrés et parfaits pour les salades d'été!

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 220 °C (425 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Melon miel	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Petit pain ciabatta	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 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 mariner les steaks

Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **steaks**, **¼ c. à thé de sel**, **¼ c. à thé de poivre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Réserver.



Préparer

Pendant que les **steaks** se font mariner, couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper le **melon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **pains** en deux.



Faire mariner le melon et les concombres

Dans un grand bol, fouetter 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 le **melon**. **Saler**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire griller les steaks

Disposer les **steaks** sur un côté du gril. Faire cuire les **steaks** de 4 à 6 minutes par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, en retournant une fois**.



Faire griller les pains

Lorsque les **steaks** sont presque cuits, ajouter les **pains** de l'autre côté du gril, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient chauds. (**REMARQUE** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

Déchirer les **pains** en bouchées moyennes. Ajouter les **morceaux de pain** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant les **concombres** et le **melon marinés**. Bien mélanger. Trancher les **steaks** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **steak**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!