



# Steak et crevettes aux épices de Montréal

avec courgette grillée et tomates anciennes

**SPÉCIALE** 40 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



Épices à steak de Montréal



Estragon



Vinaigre de vin rouge



Mini tomates anciennes



Ail



Mélange printanier



Courgette

**BONJOUR CREVETTES!**

*Nos crevettes proviennent de sources durables afin de préserver la santé de nos océans!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments. Huiler légèrement les grilles.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 450 °F à feu moyen-élevé.
- Retirer 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) du frigo et réserver.

### Sortir

Bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Épices à steak de Montréal	1 c. à table	2 c. à table
Estragon	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Mini tomates anciennes	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Courgette	200 g	400 g
Beurre*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

\*\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °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.*



### 1. PRÉPARATION

Couper les **tomates** en deux. Couper la **courgette** en deux sur la longueur. Badigeonner la **courgette** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter l'**ail** et **2 c. à table de beurre à température ambiante** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



### 4. GRILLER LE STEAK

Disposer le **steak** sur un côté de la grille. 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. PRÉPARER LA VINAIGRETTE À L'ESTRAGON

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin rouge**, l'**estragon**, **2 c. à table d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 5. GRILLER LES CREVETTES ET LA COURGETTE

Disposer les **crevettes** et la **courgette** sur l'autre côté de la grille. Cuire, en retournant les **crevettes** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites et que la **courgette** soit tendre, de 2 à 3 min par côté. \*\*\*



### 3. PRÉPARER LES PROTÉINES

Égoutter, puis sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, arroser les **crevettes** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les assaisonner d'**épices à steak de Montréal**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers).



### 6. FINIR ET SERVIR

Transférer le **steak** dans une assiette. Répartir le **beurre à l'ail** sur le **steak**, puis couvrir de papier d'aluminium (sans sceller) et laisser reposer, de 2 à 3 min. Couper la **courgette** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter la **courgette**, les **tomates** et le **mélange printanier** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade**, le **steak** et les **crevettes** dans les assiettes.

**Le souper, c'est réglé!**