

Steaks et pommes de terre au romarin

avec salade à la César

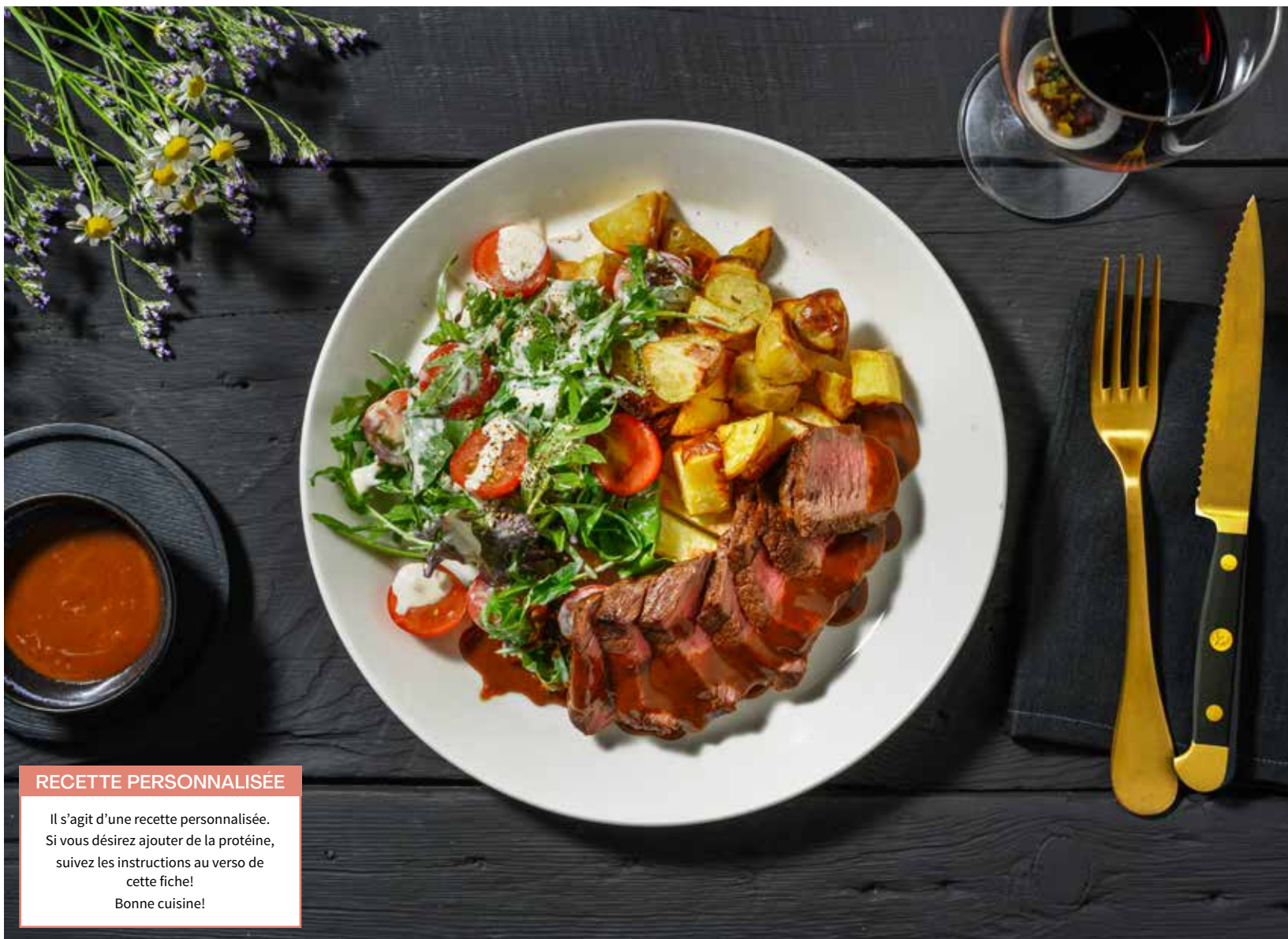
Spéciale

Soirée steak

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Crevettes

Pomme de terre à
chair jaune

Vinaigrette César



Vinaigre balsamique



Mélange printanier



Petites tomates



Gousses d'ail



Romarin séché

Concentré de
bouillon de bœuf**BONJOUR ROMARIN**

Cette herbe boisée se distingue par son arôme floral unique!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Crevettes	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Vinaigrette César	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Romarin séché	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Cuire le steak 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, 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **romarin**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et le **vinaigre**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

2



Poêler les steaks

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**.
- Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une planche à découper propre. Couvrir lâchement de papier d'aluminium.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Mélanger avec **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 7 à 9 min dans le **bas** du four, en remuant à la mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**.

5



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Ajouter à la **sauce** le **jus des steaks restant** sur la planche à découper, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **vinaigrette César**. Bien mélanger.
- Répartir les **steaks**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** d'un **filet** de **sauce**.

Répartir les **crevettes** dans les assiettes. Arroser les **steaks** et les **crevettes** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.