

# Steaks et sauce chimichurri

avec salade de roquette et d'épinards

Spécial cét

Épicée

Rapido

25 minutes



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



Steak de bœuf



Lime



Persil



Gousses d'ail



Brocoli, en fleurons



Mélange roquette et épinards



Feta, émiétté



Petites tomates



Flocons de piment



Coriandre



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Lime	1	2
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

## 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



### Faire la sauce chimichurri

- Hacher finement le **persil** et la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un petit bol, ajouter le **persil**, la **coriandre**, l'**ail**, le **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

4



### Poêler les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **brocoli**, les **tomates** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

2



### Terminer la préparation

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

5



### Terminer et servir

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **steaks** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **légumes et de feta**.
- Couronner les **steaks** et la **salade** d'un **souffçon** de **sauce chimichurri**.

3



### Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 5 à 8 minutes par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, retirer la poêle du feu et les transférer dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

Le souper, c'est réglé!