

Steaks façon carne asada au chipotle

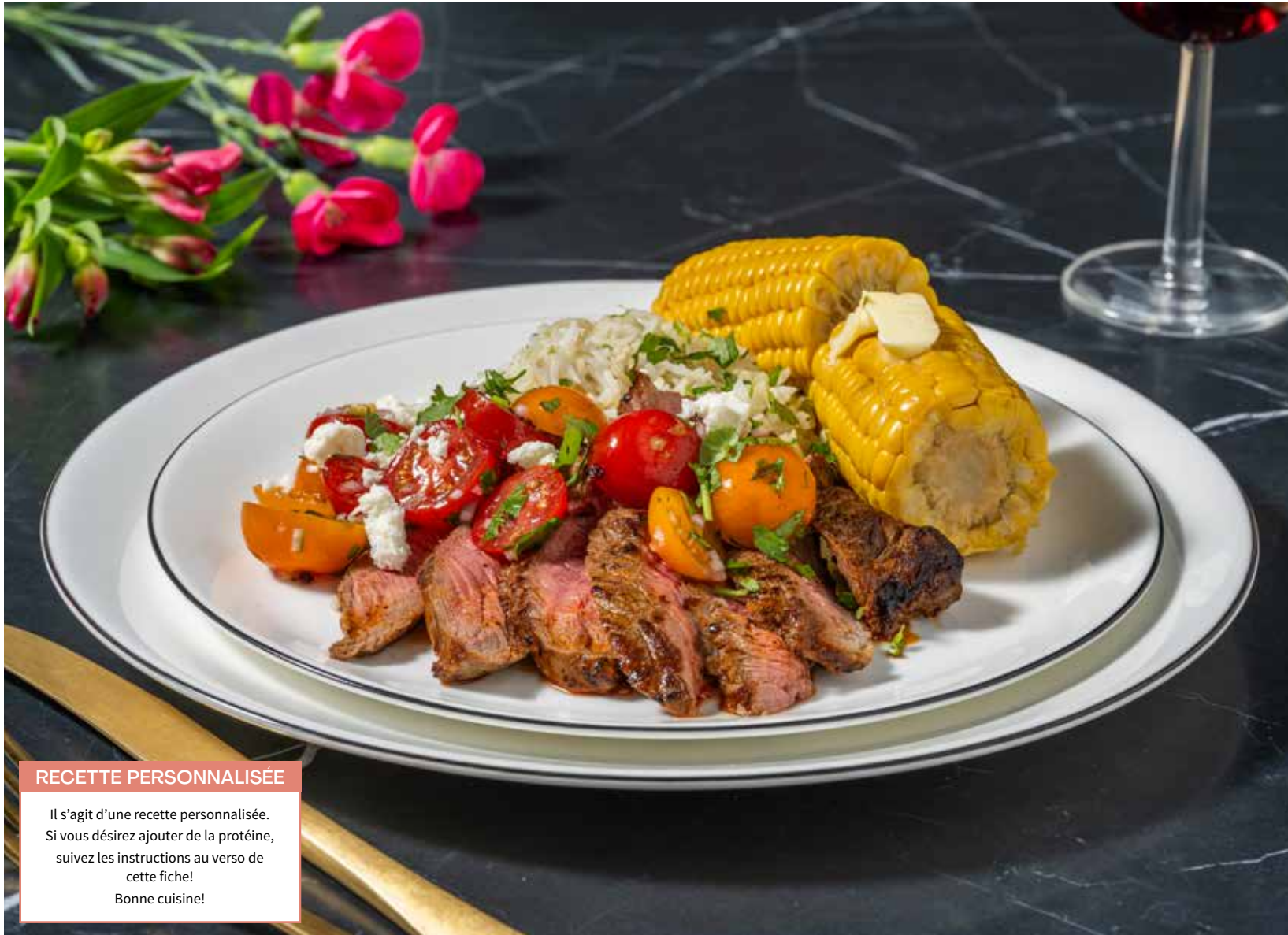
avec maïs au beurre et pico de gallo

De luxe

45 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!



Contre-filet



Crevettes



Riz basmati



Épi de maïs



Tomates cerises
anciennes



Coriandre



Échalote



Lime



Sauce au chipotle



Feta, émiettée



Bouillon de légumes
en poudre



Assaisonnement
mexicain



Sauce soya

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, assiette creuse, pinceau à pâtisserie en silicone, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Épi de maïs	2	4
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Coriandre	14 g	28 g
Échalote	50 g	100 g
Lime	1	2
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). 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, 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.



1 Commencer la préparation et mariner les steaks

- Zester la **lime**, en presser la **moitié**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au chipotle**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. Bien mélanger.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Dans l'assiette contenant la **marinade**, ajouter les **steaks**. Retourner les **steaks** quelques fois pour les enrober uniformément. Réserver.



4 Cuire les steaks

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient légèrement grillés. (**REMARQUE** : Les steaks continueront de cuire à une prochaine étape.)
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 4 min.



2 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

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. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette. Rincer et essuyer la poêle, puis la réutiliser pour cuire les **steaks** à l'étape 3.



5 Terminer la préparation et faire le pico de gallo

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. Ajouter la **moitié** du **zeste de lime** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Bien mélanger.
- Couper les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, les **échalotes**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Cuire le maïs et préparer les steaks

- Pendant que le **riz** cuit, éplucher, puis couper les épis de **maïs** en deux sur la largeur.
- Dans une grande casserole, recouvrir le **maïs** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) (la même qté pour 4 pers.). **Saler**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu et réserver, à couvert.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, secouer les **steaks** pour enlever tout excédent de **marinade**. **Saler** et **poivrer**. (**Remarque** : C'est tout à fait normal s'il reste un peu de marinade sur les steaks.)



6 Terminer et servir

- Égoutter le **maïs**, puis badigeonner de **beurre aromatisé**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** de la **coriandre** et le **jus de steaks restant** dans l'assiette.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir le **riz**, le **maïs** et les **steaks** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **reste** de la **sauce au chipotle**, puis garnir de **pico de gallo**. Parsemer le **pico de gallo** et le **riz** de **feta**.

Garnir le **steak tranché** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!