

Steaks façon lomo saltado

avec sauce aji verde

Spécial cét

Épicée (au goût)

30 minutes



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



Steak de bœuf



Poivron vert



Poivron



Tomate Roma



Mélange paprika fumé et ail



Lime



Sauce soya



Mayonnaise



Vinaigre de vin rouge



Coriandre



Échalote



Gousses d'ail



Piment rouge

BONJOUR SAUCE AJI VERDE

Notre version de cette sauce péruvienne est faite de piments chili, de lime, de coriandre et de mayonnaise!

D'abord

Avant de commencer, 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
- Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Poivron vert	1	2
Poivron	1	2
Tomate Roma	1	2
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Piment rouge	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.



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

1



Préparer

- Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Cuire les poivrons

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **sauce soya**, les **tomates**, l'**ail**, le **mélange paprika fumé et ail** et le **vinaigre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.

2



Terminer la préparation et faire la sauce aji verde

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol, ajouter le **jus de lime**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, ¼ c. à thé de **piment chili** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **zeste de lime**. (**CONSEIL** : Consulter le guide pour niveau d'épice.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks** et les **poivrons** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser les **steaks** d'un **filet** de **sauce aji verde**.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire les steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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** dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.