

Juicy Steak & Chicken Grill Pack

with Corn and Asparagus

25 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce. Lightly oil the grill. While you prep, preheat the grill over medium heat (approx. 400°F).

Bust out

Measuring spoons, paper towels, silicone brush

Ingredients

	4 Person
Asparagus	454 g
Corn on the Cob	4
BBQ Seasoning	1 tbspc
Montreal Spice Blend	1 tbspc
Chicken Breasts *	2
Top Sirloin Steak	570 g
Oil*	
Salt and pepper*	

* Pantry items

** Cook chicken and steak to minimum internal temperatures of 74°C/165°F for chicken and 63°C/145°F (for medium-rare steak), respectively. Steak size will affect doneness.

• Vacuum-pack guarantees maximum freshness but can lead to small colour changes and a stronger scent. Both will disappear 3 minutes after opening.

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Grill chicken

- Pat **chicken** dry with paper towels.
- Season with **salt, pepper** and **1 tbspc BBQ Seasoning**, if desired.
- Add **chicken** to one side of the grill, close lid and grill, flipping once, until **chicken** is cooked through, 6-8 min per side.**



Grill asparagus

- Brush **asparagus** with **1 tbspc oil**. Season with **salt** and **pepper**.
- Add **asparagus** to the grill. Grill, flipping once, until tender-crisp, 4-5 min.



Grill steak

- Pat **steak** dry with paper towels.
- Season with **salt** and **pepper** or **1 tbspc Montreal Spice Blend**, if desired.
- Add **steak**. Cook, flipping **steak** once, until cooked to desired doneness, 4-6 min per side.**



Grill corn

- Cut **each cob** in half crosswise.
- Brush **each cob** with **½ tbspc oil**.
- Add **corn** to the grill. Close lid and grill, turning occasionally, until **corn** is tender and grill marks form, 8-10 min.
- Season with **salt** and **pepper**.

Repas-grillade de steak et de poulet

avec maïs et asperges

25 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	4 personnes
Asperges	454 g
Épi de maïs	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe
Mélange d'épices de Montréal	1 c. à soupe
Poitrines de poulet •	2
Steak de haut de surlonge	570 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le steak jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant), respectivement. Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à soupe d'assaisonnement BBQ**, si désiré.
- Disposer le **poulet** sur un côté de la grille du barbecue, puis refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Griller les asperges

- Badigeonner les **asperges** de **1 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer**.
- Disposer les **asperges** sur l'autre côté de la grille du barbecue. Griller de 4 à 5 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.



Griller les steaks

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer** ou assaisonner de **1 c. à soupe du mélange d'épices de Montréal**, si désiré.
- Disposer le **steak** sur le même côté de la grille. Cuire de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Griller le maïs

- Couper **chaque épi** en deux dans le sens de la largeur.
- Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile**.
- Disposer les **épis** sur la grille du barbecue, du même côté que les **asperges**. Refermer le couvercle et griller de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre et marqué.
- **Saler et poivrer**.