

Bols arc-en-ciel au steak faibles en glucides avec vinaigrette aux bleuets

Faible en calories

30 minutes



Steaks de bœuf



Confiture de bleuets



Vinaigre de vin blanc



Chou rouge, émincé



Carotte



Pommes de terre à chair jaune



Tomates Roma



Épices à bifteck de Montréal



Feta, émietté



Mini concombre



Mélange roquette et épinards

BONJOUR STEAKS

Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Carottes	85 g	170 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer des **épices à bifteck de Montréal**.



Terminer et servir

Laisser les **potatoes** refroidir légèrement de 3 à 4 minutes. Trancher les **steaks**. Ajouter les **potatoes**, le **mélange roquette et épinards**, les **carottes**, les **concombres** et les **tomates** au grand bol contenant le **chou** et la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **steak**, puis parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!



Faire mariner le chou

Dans un grand bol, fouetter la **confiture de bleuets**, la **moitié** du **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **chou**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.