

# Salade de steak forestière faible en glucides avec champignons à l'ail et oignons rôtis

Faible en glucides

25 minutes



Steak de bœuf



Champignons



Mélange de graines



Bébés épinards



Oignon jaune



Vinaigre de vin rouge



Gousses d'ail



Petites tomates



Épices à bifteck de  
Montréal



Échalotes frites

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

*Un mélange d'épices parfait pour le steak!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220°C (425°F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Champignons	113 g	227 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison.

\*\* 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 varie 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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



## Faire rôtir les oignons

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 5 cm (2 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **oignons** de **½ c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## Faire cuire les steaks

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur la plaque à cuisson contenant les **oignons**. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## Préparer

Pendant que les **oignons** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux. Couper les **champignons** en quatre. Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates** et bien mélanger. Réserver. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié des épices à bifteck de Montréal** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes).



## Faire cuire les champignons

Pendant que les **steaks** cuisent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis, les **champignons** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent. **Saler** et **poivrer**



## Faire griller le mélange de graines

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **mélange de graines** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller le mélange pour ne pas le brûler!) Transférer dans une assiette.



## Terminer et servir

Trancher les **steaks**. Ajouter les **champignons**, les **oignons** et les **épinards** au bol contenant les **tomates**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **steak**. Parsemer du **mélange de graines** et d'**échalotes frites**. Napper de la **vinaigrette restante** dans le bol.

**Le repas est prêt!**