

# Contre-filets au beurre aux herbes et à l'ail avec salade César au chou frisé et broccolini grillé

Grillade de longue fin de semaine 35 minutes



Steak de contre-filet



Médailon de beurre



Persil et thym



Purée d'ail



Chou frisé, haché



Mayonnaise



Citron



Parmesan, râpé



Broccolini



Sauce Worcestershire



Pain ciabatta

## BONJOUR BROCCOLINI

*Offrant une saveur douce et juste assez de croquant, ce légume est un hybride entre le brocoli et le gai lan!*

## D'abord

- Avant de commencer, retirer le beurre du réfrigérateur et le laisser atteindre une temp. ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

## Matériel requis

Zesteur, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de contre-filet	370 g	740 g
Médaille de beurre	50 g	100 g
Persil et thym	14 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou frisé, haché	113 g	226 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Parmesan, râpé	½ tasse	1 tasse
Broccolini	170 g	340 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
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 mi-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

## 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

1. Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers.) des branches, puis les hacher finement.
2. Hacher finement le **persil**.
3. Zester, puis presser le **citron**.
4. Couper le **ciabatta** en deux.
5. Parer le **broccolini**. Couper les branches plus larges en deux sur la longueur et laisser les plus petites entières. Placer le **broccolini** dans une assiette, puis l'arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**.
6. Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** et de **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.).



## Faire griller le steak

1. Disposer le **steak** d'un côté du gril.
2. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 4 à 6 min par côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, en retournant une fois\*\*.



## Faire le beurre aux herbes et à l'ail

1. Dans un petit bol, ajouter le **beurre ramolli**, la **moitié** de la **purée d'ail**, le **thym** et la **moitié** du **persil**. **Salier**, puis bien mélanger.
2. Réserver.



## Faire griller le broccolini et le ciabatta

1. Entre-temps, disposer le **broccolini** de l'autre côté du gril.
2. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, en retournant une fois.
3. Lorsque le **broccolini** est presque prêt, disposer le **ciabatta** sur le gril, côté coupé vers le bas.
4. Fermer le couvercle et faire griller de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **ciabatta** soit grillé. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)



## Assembler la salade César au chou frisé

1. Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, **½ c. à thé** de **zeste de citron**, **2 c. à soupe** de **jus de citron** (doubler les quant. pour 4 pers.), le **reste** de la **purée d'ail** et la **sauce Worcestershire**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
2. Ajouter le **chou frisé** et le **reste** du **persil**. Remuer pour enrober.



## Terminer et servir

1. Couper le **ciabatta** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
2. Ajouter les **croûtons de ciabatta** et le **parmesan** dans le bol contenant la **salade César au chou frisé**. Bien mélanger.
3. Trancher finement le **steak**.
4. Répartir le **steak**, la **salade César au chou frisé** et le **broccolini grillé** dans les assiettes.
5. Couronner le **steak** d'**un soupçon** de **beurre aux herbes et à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!