

Crevettes et steaks à la sud-ouest

avec patates douces et mayo aux herbes fraîches

Grillade de longue fin de semaine

35 Minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Mélange roquette et épinards



Patate douce



Mélange d'épice sud-ouest



Persil



Lime



Mayonnaise



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce mets!

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 260 °C (500 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Patates douces	340 g	680 g
Mélange d'épices su-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Lime	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille des steaks.

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.

Nous rejoindre

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



Préparer

Couper les **patates douces** sur la longueur en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **coriandre**, le **zeste de lime** et **1 c. à thé** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les crevettes et les steaks

Disposer la papillote de **crevettes** de l'autre côté du gril, refermer le couvercle et faire griller de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**. Ajouter les **steaks** du même côté que les **crevettes**. Refermer le couvercle et faire griller les **steaks** de 4 à 6 minutes par côté en les retournant une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger le gril! Faire griller les steaks une fois que les crevettes seront prêtes s'il n'y a pas assez d'espace sur le gril.)



Faire griller les patates douces

Dans un bol moyen, ajouter les **patates douces** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **patates douces** d'un côté du gril. Refermer le couvercle et faire griller de 14 à 16 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Préparer la salade

Dans un grand bol, ajouter le reste du **jus de lime**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.



Assaisonner les steaks et les crevettes

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **crevettes** d'un côté d'une feuille d'aluminium de 45 x 30 cm (18 x 12 po). **Saler** et **poivrer**. Parsemer du **reste** du **persil**, du **reste** de la **coriandre** et arroser de **½ c. à soupe** d'**huile**. Replier le papier d'aluminium par-dessus les **crevettes** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chacune.)



Terminer et servir

Ouvrir avec précaution les papillotes. Trancher les **steaks** finement. Répartir les **steaks**, les **crevettes**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **mayo aux fines herbes** comme trempette. Presser un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!