



Steak poêlé au poivre

avec antipasto chaud à la courgette

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR ANTIPASTO À LA COURGETTE!

Des tomates juteuses et une pincée de coriandre fraîche donnent du mordant à ce condiment!



Steak de bœuf



Lime



Coriandre



Ail



Échalote



Courgette



Tomates multicolores



Poivre en grains,
moulu



Pomme de terre
Russet

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Papier parchemin, grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson, grand bol, essuie-tout, microplane/zesteur, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	285 g	570 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Échalote	50 g	100 g
Courgette	160 g	320 g
Tomates multicolores	113 g	227 g
Poivre en grains, moulu	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre Russet	430 g	920 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient brun doré, de 23 à 24 min.



4. CUIRE LA COURGETTE

Essuyer la poêle, puis faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **courgette**, l'**échalote** et l'**ail**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **courgette** soit brun doré et légèrement tendre, de 2 à 3 min.



2. PRÉPARATION

Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **tomates** en deux. Couper la **courgette** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**ail**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



5. MÉLANGER L'ANTIPASTO

Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, la **coriandre**, le **zeste de lime**, la **courgette** et **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3. CUIRE LE STEAK

Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **grains de poivre moulu**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **steak**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **steak** sur une autre plaque à cuisson. Griller au centre du four jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 5 à 8 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Trancher le **steak**. Répartir le **steak** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Couronner le **steak d'antipasto chaud à la courgette**.

Le souper, c'est réglé!