

Salade de steak forestière avec champignons à l'ail et oignons rôtis

Faible en glucides

25 Minutes



Steak de bœuf



Champignons



Mélange de graines



Chou frisé, haché



Oignon jaune



Vinaigre de vin rouge



Ail



Mini concombre

BONJOUR CHOU FRISÉ

Ce légume vert feuillu copieux est rempli de vitamines et de fibres pour une alimentation parfaitement équilibrée!

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
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Mini concombre	66 g	132 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, 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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Faire rôtir les oignons

Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le couper en morceaux de 2,5 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 les **oignons** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 20 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire saisir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. 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 10 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.**



Préparer

Pendant que les **oignons** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **champignons** en quatre. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Ajouter le **chou frisé** et les **concombres**. Bien mélanger. Réserver. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



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 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer**



Faire griller les graines de sésame

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



Terminer et servir

Trancher les **steaks**. Ajouter les **champignons** et les **oignons rôtis** au bol contenant le **chou frisé**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **steak**. Parsemer de **graines de sésame grillées**. Napper de la **vinaigrette** dans le bol.

Le repas est prêt!