

# Steaks poêlés et gremolata

avec maïs grillé et salade

20 minutes



Steaks de bœuf



Épices à bifteck de Montréal



Mélange roquette et épinards



Mais en conserve



Petites tomates



Persil



Citron



Purée d'ail

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

*L'assaisonnement parfait pour le steak, le poulet et les fruits de mer!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Maïs en conserve	¼ boîte	½ boîte
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	14 g	28 g
Citron	1	1
Purée d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
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 peut varier 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.*

## Nous joindre

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



## Faire griller le maïs

Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **quart** du **maïs** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle sèche. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit légèrement noirci des deux côtés. Réserver dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



## Préparer la gremolata et la vinaigrette

Pendant que les **steaks** cuisent, ajouter dans un petit bol le **persil**, la **moitié** du **zeste de citron**, **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre gremolata.) Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **zeste de citron**, **2 c. à thé** de **jus de citron**, **1 ½ c. à soupe** d'**huile** et **½ c. à thé** de **purée d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



## Préparer

Pendant que le **maïs** grille, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser le **citron**. Hacher finement le **persil**. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à bifteck de Montréal** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes).



## Préparer la salade

Ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et le **maïs** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



## Saisir les steaks

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Transférer les **steaks** dans une assiette et laisser reposer pendant 5 minutes, puis les trancher finement.



## Terminer et servir

Répartir la **salade** et les **steaks** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **gremolata**.

## Le repas est prêt!