



STEAK POÊLÉ

avec feta mariné, pommes de terre rôties et poivrons rouges

PRONTO



BONJOUR STEAK

Sécher votre steak avant de l'assaisonner permet d'obtenir une caramélisation parfaite

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 752



Steak de bœuf



Poivron rouge



Persil



Ail



Thym



Pomme de terre rouge



Vinaigre balsamique



Fromage feta

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grand bol
- Bol moyen
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Poêle antiadhésive moyenne
- Essuie-tout
- Papier d'aluminium
- Fouet
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Steak de bœuf 285 g | 570 g
- Poivron rouge 190 g | 380 g
- Persil 10 g | 20 g
- Ail 10 g | 20 g
- Thym 10 g | 10 g
- Pomme de terre rouge 340 g | 680 g
- Vinaigre balsamique 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Fromage feta 2 100 g | 200 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp of 63°C/145°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour griller les pommes de terre). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 GRILLER LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les pommes de terre de **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Griller au centre du four, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 25 à 28 min.



4 CUIRE LES POIVRONS

Lorsque le(s) **steak(s)** est (sont) cuit(s), réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium (sans sceller), de 3 à 5 min. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Épiner, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer ou râper l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper le **feta** en 4 morceaux. (**NOTE:** 8 morceaux au total pour 4 pers.) Dans un bol moyen, fouetter l'**ail**, le **thym**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Ajouter les **tranches de feta** et mélanger pour couvrir.



5 FINIR LES LÉGUMES

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Lorsque les **poivrons** et les **potatoes** sont cuits, les ajouter au grand bol de **vinaigrette**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



3 SAISIR LE STEAK

Entre-temps, sécher le(s) **steak(s)** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le(s) **steak(s)**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 63°C/145°F pour un steak médium-saignant; la taille des steaks affecte le temps de cuisson.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper le(s) **steak(s)** en tranches. Répartir le **mélange de légumes** et le(s) **steak(s)** dans les assiettes. Couronner les légumes de **feta mariné émietté** et de **persil**. Napper le(s) **steak(s)** du **reste de marinade**, s'il en reste.

UN PEU DE DOUCEUR

La vinaigrette balsamique ajoute la parfaite touche sucrée à ce plat!

