

# Steaks à la péruvienne

avec frites au bacon

Spéciale

Épicée

40 minutes



Steak de haut de surlonge



Tranches de bacon



Pomme de terre Russet



Gousses d'ail



Jalapeno



Coriandre



Poudre de chipotle



Vinaigre de vin blanc



Sauce BBQ



Oignon, en tranches



Tomate Roma



Sauce soja

## BONJOUR LOMO SALTADO

Un plat populaire et traditionnel péruvien composé de steak, d'oignons, de tomates et de frites, typiquement mélangés ensemble!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

2 Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pince de cuisine, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de haut de surlonge	285 g	570 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Gousses d'ail	2	4
Jalapeno 🌶️	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc jusqu'à ce que sa température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et le steak jusqu'à ce que sa température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) ou au moins 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

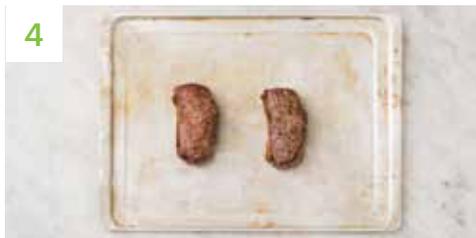
Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** en frites de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, les arroser de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Cuire le bacon et les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Laisser **½ c. à soupe** de **gras de bacon** dans la poêle (doubler la qté pour 4 pers.), puis jeter l'excédent.
- Ajouter les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Trancher finement le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



## Cuire la sauce aux oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**, les **tomates** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter la **sauce soja**, la moitié de **sauce BBQ** et **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, mélanger les **jalapenos**, le **vinaigre**, **2 c. à thé** de **sucre**, **¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **jalapenos** soient légèrement croquants.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **jalapenos** et la **marinade** dans un petit bol. Réserver.



## Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks** et les **frites** dans les assiettes.
- Napper les **frites** de **sauce aux oignons**, et garnir de **jalapenos marinés** et de **coriandre**. Parsemer de **bacon**.
- Servir avec le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette. (**CONSEIL** : Pour un lomo saltado plus traditionnel, ajouter les frites, la sauce aux oignons, les jalapenos et la coriandre dans un grand bol. Bien mélanger, puis répartir dans les assiettes.)

Le souper, c'est réglé!