

Steaks et crevettes aux épices de Montréal

avec courgette grillée et tomates anciennes

Grillade de longue fin de semaine

40 Minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Épices à steak de Montréal



Estragon



Vinaigre de vin rouge



Petites tomates anciennes



Purée d'ail



Mélange printanier



Courgette

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de sources durables afin de préserver la santé de nos océans!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huile légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.
- Rétirer 2 c. à table de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du frigo et réserver.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Épices à steak de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Estragon	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates anciennes	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Courgette	400 g	800 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille du steak.

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.



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper la **courgette** en deux sur la longueur. Badigeonner les morceaux de **courgette** de **½ c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe de beurre** à température ambiante (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Faire griller les steaks

Disposer les **steaks** sur un côté de la grille du barbecue. Faire cuire les **steaks** jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 4 à 6 minutes par côté et retourner à mi-cuisson.**



Préparer la vinaigrette à l'estragon

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**. Réserver.



Faire griller les crevettes et les courgettes

Disposer les **crevettes** et les **courgettes** sur l'autre côté de la grille du barbecue. Faire cuire les **crevettes** de 2 à 3 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites et que les **courgettes** soient tendres.**



Préparer les steaks et les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Transférer dans un bol moyen et arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **épices à steak de Montréal** et le **restant** de la **purée d'ail**, puis bien mélanger. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer et servir

Transférer les **steaks** dans une assiette. Répartir le **beurre à l'ail** sur les steaks, puis couvrir légèrement d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 minutes. Pendant que les **steaks** se reposent, couper les **courgettes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter les **courgettes**, les **tomates** et le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir la **salade**, les **steaks** et les **crevettes** dans les assiettes.

Dinner Solved!