



Steaks et crevettes aux épices de Montréal avec courgettes et tomates anciennes

Soirée steak

40 minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Épices à bifteck de Montréal



Estragon



Vinaigre de vin rouge



Petites tomates anciennes



Purée d'ail



Mélange printanier



Courgette

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL
Le parfait mélange d'épices pour rehausser les crevettes!

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 2 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 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

** 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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 1 Couper les **tomates** en deux.
- 2 Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- 3 Hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**.
- 4 Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Cuire les steaks

- 5 Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 6 Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 7 Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson.
- 8 Cuire dans le **haut** du four de 5 à 8 min ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Préparer la vinaigrette à l'estragon et rôtir les courgettes

- 9 Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**estragon**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter plus d'estragon, au goût, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Réserver.
- 10 Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- 11 Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Cuire les crevettes

- 12 Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- 13 Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, en remuant à l'occasion**.



Préparer les steaks et les crevettes

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



Terminer et servir

- 17 Transférer les **steaks** dans une assiette. Répartir le **beurre à l'ail** sur les **steaks**, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 2 à 3 min.
- 18 Entre-temps, ajouter les **courgettes**, les **tomates** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.
- 19 Répartir la **salade**, les **steaks** et les **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!