



Steaks et sauce chimichurri

avec salade de roquette et d'épinards

Spécial cétó

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Steak de bœuf

570 g | 1140 g

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou

[x2 Doubler](#)

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Steak de bœuf
285 g | 570 g



Lime
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Fleurons de brocoli
227 g | 454 g



Mélange roquette et épinards
113 g | 227 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Coriandre
7 g | 14 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer le chimichurri

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

- Hacher finement le **persil** et la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un petit bol, ajouter le **persil**, la **coriandre**, l'**ail**, le **jus de lime**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **zeste de lime** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **flocons de piment**.
- Ajouter **1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant. **Saler** et **poivrer**, puis réserver.

4



Poêler les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **brocoli**, les **tomates** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

2



Terminer la préparation

×2 Doubler | **Steak de bœuf**

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**.
- Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

5



Terminer et servir

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, $\frac{1}{8}$ c. à thé ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **steaks** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes** et de **feta**.
- Napper les **steaks** et la **salade** de **chimichurri**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Terminer la préparation

×2 Doubler | **Steak de bœuf**

Si vous avez doublé le **steak de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **steak**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.