

Steak grillés façon bistro de Montréal

avec champignons à l'ail, pommes de terre et salade

Spéciale pour la fête des pères

35 Minutes



Steak de bœuf



Mélange d'épices de Montréal



Champignons



Pomme de terre à chair jaune



Oignon, haché



Thym



Ail



Sauce soja



Vinaigre balsamique



Mélange printanier

BONJOUR SAUCE SOJA

Cette sauce rehausse la saveur des champignons à l'ail!

D'ABORD

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Graisser légèrement la grille du BBQ.
- Pendant la préparation, préchauffer le BBQ à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Mélange d'épices de Montréal	1 tbsp	2 tbsp
Champignons	227 g	454 g
Pomme de terre	360 g	720 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Ail	6 g	12 g
Sauce soja	½ tbsp	1 tbsp
Vinaigre balsamique	1 tbsp	2 tbsp
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	½ tsp	1 tsp
Beurre non salé*	2 tbsp	4 tbsp
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F).

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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, mélanger les **pommes de terre**, les **oignons**, la **moitié du mélange d'épices de Montréal**, **1 c. à table d'huile** et **2 c. à table d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Trancher finement les **champignons**. Détacher de la branche la **moitié des feuilles de thym** (détacher toutes les feuilles pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire fondre **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter l'**ail**, le **thym**, et la **sauce soja**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les champignons

Pendant que les **pommes de terre** grillent, placer la papillote de **champignons** sur le même côté de la grille que les **pommes de terre**, refermer le couvercle et griller jusqu'à ce que les **champignons** soient tendre, de 14 à 16 minutes.



Assembler les papillotes

Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de pommes de terre** sur d'un côté du papier d'aluminium, puis le replier par dessus le **mélange de pommes de terre** et le pincer pour sceller. Superposer deux autres rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer les **champignons** d'un côté du papier d'aluminium. Les arroser avec le **mélange à l'ail**. Répéter les étapes pour sceller. (REMARQUE : pour 4 personnes, assembler 2 papillotes pour les pommes de terre et 2 papillotes pour les champignons.)



Faire grilles les steaks

Pendant que les **champignons** grillent, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner avec le **mélange d'épices de Montréal restant** et arroser de **½ c. à soupe d'huile**. Placer les **steaks** de l'autre côté de la grille. Griller les **steaks** en ne les retournant qu'une seule fois, jusqu'à ce qu'ils aient la cuisson désirée, de 4 à 7 minutes par côté.** Réserver les **steaks** et laisser reposer 5 minutes.



Faire griller les pommes de terre

Placer la papillote de **pommes de terre** sur un côté de la grille, refermer le couvercle et griller jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendre, de 18 à 20 minutes.



Terminer et servir

Pendant que les **steaks** se reposent, fouetter dans un grand bol le **vinaigre balsamique**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et bien mélanger. **Salier et poivrer**. Ouvrir avec précaution les papillotes. Trancher les **steaks**. Répartir les **steaks**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **steaks de champignons** et arroser avec le **mélange à l'ail restant** dans la papillote.

Le repas est prêt!