

Steaks poêlés et aioli à la gremolata avec maïs grillé et salade

20 minutes



Steak de bœuf



Épices à bifteck de Montréal



Mélange roquette et épinards



Maïs en conserve



Petites tomates



Persil



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Mayonnaise



Moutarde de Dijon

BONJOUR GREMOLATA

Cette sauce italienne classique est faite avec du persil, du citron et de l'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes. légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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) pour un steak mi-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

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



Faire griller le maïs

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer le **maïs**. Transférer la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.) sur une plaque à cuisson. Sécher le **maïs** avec un essuie-tout. (**REMARQUE** : Bien sécher le maïs l'empêchera de coller à la plaque.) Disposer le **maïs** en une seule couche. Faire griller dans le **haut** du four de 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit brun foncé par endroits, en remuant à l'occasion. Transférer le **maïs** dans une assiette.



Faire l'aïoli à la gremolata et la vinaigrette

Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **persil**, la **mayonnaise**, **½ c. à thé** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre aïoli à la gremolata.) Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, la **moutarde de Dijon**, **¼ c. à thé** de **sucre**, **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **½ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **persil**. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (toutes les épices pour 4 pers.).



Faire la salade

Ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et le **maïs grillé** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson. Faire griller dans le **haut** du four de 3 à 5 min ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. Lorsque les **steaks** sont prêts, les transférer sur une planche à découper. Couvrir les **steaks** de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer de 2 à 3 min.



Terminer et servir

Trancher finement les **steaks**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Déposer les **steaks** sur la **salade**. Napper d'**un soupçon** d'**aïoli à la gremolata**.

Le souper, c'est réglé!