

# Steaks poêlés et aïoli à la gremolata avec maïs grillé et salade

20 minutes

Épicée



Steaks de bœuf



Épices à bifteck de  
Montréal



Mélange roquette et  
épinards



Maïs en grains



Petites tomates



Persil



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Mayonnaise



Moutarde de Dijon

BONJOUR GREMOLATA

*Cette sauce italienne classique est faite de persil et d'ail!*

## D'abord

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

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la qté pour 4 pers.) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé

**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, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Maïs en grains	113 g	227 g
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

\*\* 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.



## Griller le maïs

- Disposer le **maïs** sur une plaque à cuisson.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout. (REMARQUE : Bien sécher le maïs l'empêchera de coller à la plaque à cuisson.)
- Disposer le **maïs** en une seule couche.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer le **maïs** dans une assiette.



## Préparer l'aioli à la gremolata et la vinaigrette

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



## 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 assaisonner de **1 ½ c. à thé** d'**épices à bifteck de Montréal**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et le **maïs grillé**. Bien mélanger.



## Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et disposer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson.
- Griller dans le **haut** du four de 3 à 5 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.



## Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Disposer les **steaks** sur la salade. Couronner d'**un soupçon** d'**aioli à la gremolata**.

## Le souper, c'est réglé!