

Steaks poêlés et aïoli à la gremolata

avec maïs grillé et salade

20-min

Épicée



Steak 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, de citron 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 la quantité d'ail à l'étape 4 :

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

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 1/2 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
Steak 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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Griller le maïs

- Disposer le **maïs** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Sécher 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 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, 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 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 grand 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 transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 8 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 les **steaks** finement.
- 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!