

Steaks style fajitas faibles en glucides

avec crème lime-coriandre et rondelles de patates douces

Faible en glucides

Épicée

25 Minutes



Steaks de bœuf



Poivron vert



Oignon rouge



Patate douce



Crème sure



Cheddar, râpé



Assaisonnement cajun



Coriandre



Lime



Ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT CAJUN

Un mélange d'épices savoureuses inspiré des saveurs de la Louisiane!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Patates douces	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Ail	3 g	6 g
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 médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Faire rôtir les rondelles de patates douces

Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement cajun**. **Saler**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier d'aluminium avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 16 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les légumes

Pendant que les **steaks** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli légèrement. Incorporer la **moitié de l'ail**, puis saupoudrer du **reste de l'assaisonnement cajun**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié de l'oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement la **coriandre**. Zester la **lime**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Préparer la crème lime-coriandre

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié de la coriandre**, le **jus de lime** et le **reste de l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir les **steaks** de 2 à 3 minutes par côtés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 4 à 6 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. Transférer sur une planche à découper et laisser reposer.



Terminer et servir

Trancher les **steaks**. Disposer les **rondelles de patates douces** en une seule couche dans les assiettes. Garnir d'**oignons** et de **poivrons**, de **fromage**, puis des **steaks**. Napper de **crème lime-coriandre**, puis parsemer du **reste de la coriandre**. Servir avec les **quartiers de lime** en accompagnement.

Le repas est prêt!