

Steaks style fajitas faibles en glucides

avec crème lime-coriandre et rondelles de patates douces

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Steaks de bœuf



Poivron



Oignon rouge



Patates douces



Crème sure



Cheddar, râpé



Mélange d'épices pour enchilada



Coriandre



Lime



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR ENCHILADA

Ce savoureux mélange réunit des épices réconfortantes avec de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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 : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Poivron	160 g	320 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
Mélange d'épices pour enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
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, 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

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



1 Faire rôtir les rondelles de patates douces

Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices pour enchilada**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 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.)



4 Faire cuire les légumes

Pendant que les **steaks** cuisent, faire chauffer la même poêle 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 du mélange d'épices à enchilada**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



2 Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en lanières 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** (utiliser la lime entière pour 4 personnes).



5 Préparer la crème lime-coriandre

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



3 Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, 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 rôtir 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 de 2 à 3 minutes.



6 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 d'**un soupçon de crème lime-coriandre**, puis parsemer du **reste de la coriandre**. Servir avec les **quartiers de lime** en accompagnement.

Le repas est prêt!