

# STEAK AU PAPRIKA ET AU SUMAC

avec purée de pois chiches à la tomate et chou-fleur rôti



## BONJOUR SUMAC

Épice moulue et citronnée, le sumac est communément utilisé au Moyen-Orient

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 477



Steak de bœuf



Mélange paprika  
fumé-sumac



Oignon rouge,  
haché



Tomate Roma



Menthe



Ail



Chou-fleur,  
fleurettes



Pois chiches



Citron

## SORTEZ

- 2 Plaques à cuisson
- Zesteur
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Sel et poivre
- Poêle antiadhésive moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-purée

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Steak de bœuf	340 g		680 g
• Mélange paprika fumé-sumac	1 c. à table		2 c. à table
• Oignon rouge, haché	56 g		113 g
• Tomate Roma	160 g		320 g
• Menthe	10 g		10 g
• Ail	10 g		20 g
• Chou-fleur, fleurettes	285 g		570 g
• Pois chiches	1 boîte		2 boîtes
• Citron	1		2

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimal internal temp. of 145°F.



## BON DÉPART

Préchauffez le four à **425°F** (pour rôtir le chou-fleur et terminer la cuisson du steak). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Laver et sécher tous les aliments.\*

Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** d'un filet d'**huile** et saupoudrer de **la moitié du mélange paprika-sumac**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à une couleur brun doré, de 20 à 22 min.



### 4 GRILLER LE STEAK

Lorsque le **chou-fleur** est prêt, retirer du four et couvrir pour garder chaud. Mettre le four à la fonction **griller**. Placer le **steak** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et napper d'**huile paprika-sumac**. Griller au centre du four, jusqu'à la cuisson voulue, de 5 à 8 min. (**ASTUCE** : cuire à une température minimale de 145°F pour un steak médium-saignant ; le temps de cuisson varie selon la taille du steak.\*\*)



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **tomates** en cubes de 0,6 cm (1/4 po). Hacher finement les **feuilles de menthe**. Émincer ou presser l'**ail**. Zester le(s) **citron(s)**, puis couper en quartiers. Dans un petit bol, combiner le **mélange paprika-sumac restant** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et réserver.



### 5 METTRE EN PURÉE

Entre-temps, dans la même poêle, ajouter un autre filet d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 5 à 6 min. Ajouter les **tomates**, l'**ail** et les **pois chiches** avec leur **liquide**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit chaud, de 2 à 3 min. Retirer du feu et écraser grossièrement en purée avec une fourchette ou un presse-purée.



### 3 SAISIR LE STEAK

Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le steak. Poêler jusqu'à une couleur brun dorée, de 3 à 4 min par côté. (Pas besoin de cuire le steak complètement à cette étape-ci!) Réserver dans une assiette.



### 6 FINIR ET SERVIR

Ajouter le **zeste de citron** et la **menthe** à la **purée de pois chiches**. **Saler** et **poivrer**. Couper le **steak** en tranches fines. Répartir le steak, le **chou-fleur** et la purée de pois chiches dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## TRUC DE PRO!

Le secret d'un steak juteux à la croûte bien dorée : saisir le steak à la poêle et le finir au four!