



Salade tiède au steak

avec courge et légumes d'hiver

VARIÉTÉ 30 minutes



Lanières de bœuf



Kale, émincé



Courge musquée, en cubes



Échalote



Ail



Vinaigre balsamique



Graines de citrouille



Sel d'ail



Fromage feta

BONJOUR VINAIGRE BALSAMIQUE!
Ce vinaigre sucré se marie parfaitement au bœuf!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, papier sulfurisé, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Kale, émincé	113 g	227 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Vinaigre balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Graines de citrouille	28 g	56 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

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



1. RÔTIR LA COURGE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé, arroser la **courge** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 20 à 22 min.



4. CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf**, les **échalotes** et **le reste** du **sel d'ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **bœuf** brunisse, de 4 à 6 min. ****** Retirer la poêle du feu, puis ajouter l'**ail** et **le reste** du **vinaigre**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



2. PRÉPARATION

Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un grand bol, fouetter **la moitié** du **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **kale** et bien mélanger. Réserver.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir le **kale** dans les assiettes, puis garnir de **courge rôtie** et de **bœuf**. Saupoudrer de **feta** et de **graines de citrouille**.



3. GRILLER LES GRAINES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de citrouille** et griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

Le souper, c'est réglé!