



STEAK ET SALADE DE POMME DE TERRE

Accompagnés de poivrons pointus rôtis



Rumsteak ✨



Pommes de terre à
chaire ferme



Piments verts turcs ✨



Oignon



Romarin fraîche ✨



Gousse d'ail



Mayonnaise ✨

Total : 20-25 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À consommer dans
les 3 jours

Calorie-focus

Bleu, saignant ou à point ? Faites cuire votre steak exactement comme vous le souhaitez. Plus rouge il sera à l'intérieur, plus tendre il sera. Pour avoir un steak bleu, il suffit de le saisir 1 minute de chaque côté. Si vous préférez un steak saignant, vous pouvez le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Pour un steak à point c'est 4 à 5 minutes de chaque côté.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, aluminium et un plat à four avec papier de cuisson.

Recette de **steak et salade de pomme de terre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Sortez le **steak** du réfrigérateur afin qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 220 degrés. Pelez (ou lavez) les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Dans une casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, portez à ébullition et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide puis réservez-les sans couvercle.



4 PRÉPARER LA SALADE

Ajoutez les **pommes de terre** ★ au bol contenant la **mayonnaise** et mélangez bien. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Assurez-vous que les pommes de terre aient refroidi avant de les mélanger à la mayonnaise sinon elles l'absorberont et la salade ne sera pas aussi crémeuse que prévu.



2 ENFOURNER LES POIVRONS

Placez les **poivrons pointus** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement. Enfourez-les 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Retournez-les à mi-cuisson.



5 CUIRE LE STEAK

Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen. Faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes (ou selon vos préférences) de chaque côté. Poivrez et laissez-le reposer dans du papier aluminium pendant 3 minutes ★★. Pendant ce temps, faites revenir l'**oignon** dans la même poêle 2 à 3 minutes. Ajoutez l'**oignon** à la salade de pommes de terre et mélangez bien.



3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Détachez les brins de **romarin** et ciselez-les. Émincez l'**ail**. Dans un bol, mélangez l'**ail** et le **romarin** avec la **mayonnaise**.



6 SERVIR

Servez la salade de pommes de terre avec les poivrons pointus rôtis, ainsi que le **steak**.

★★ **CONSEIL** : Ne laissez pas le steak trop longtemps dans l'aluminium car il continue de cuire

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Piments verts turcs (pc) *	3	6	9	12	15	18
Oignon (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Romarin fraîche (branche) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Beurre (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2540 / 607	470 / 112
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	7,2	1,3
Glucides (g)	46	9
Dont sucres (g)	8,7	1,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

