



STEAK AU CHIMICHURRI ET POMMES DE TERRE ROSEVAL AVEC DES CHAMPIGNONS ET UNE SALADE



Pommes de terre
Roseval



Champignons
blonds *



Tomates-cerises
jaunes *



Gousse d'ail



Piment vert *



Échalote



Persil plat et coriandre
frais*



Origan frais *



Rumsteak *



Roquette *



Amandes salées



Mayonnaise *



30 min



Sans gluten



Défi culinaire



À consommer dans
les 5 jours

Aujourd'hui au menu, une recette inspirée de l'Amérique du Sud : le steak avec un sauce chimichurri. Le chimichurri est une sauce épicée souvent consommée avec des viandes grillées en Argentine et en Uruguay. Cette sauce faite à partir de poivron vert, d'échalote, d'ail et d'herbes se prépare en un rien de temps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 poêles, saladier, petit bol, essuie-tout et feuille d'aluminium.

Recette de steak au chimichurri et pommes de terre Roseval : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez les **potatoes** soigneusement et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié du beurre dans une poêle et faites-y rissoler les **quartiers de pomme de terre** à feu moyen pendant 20 à 23 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants ★. Salez et poivrez. Remuez régulièrement.



2 COUPER

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quartiers. Coupez les **tomates cerises jaunes** en deux. Émincez l'ail.

★ **CONSEIL** : Si vous avez le temps, vous pouvez prolonger le temps de cuisson des quartiers de pomme de terre encore 10 minutes. Veillez à retirer le couvercle de la poêle après 20 minutes de cuisson et à bien remuer les pommes de terre.



4 CUIRE LE STEAK

Tamponnez le **steak** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le beurre restant dans une poêle à feu moyen et saisissez-y le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Retirez-le de la poêle et laissez-le reposer dans du papier aluminium. Remettez la poêle sur le feu et ajoutez les **champignons blonds** et l'**ail** restant. Salez et poivrez puis faites-les sauter 4 à 5 minutes. Déglacez avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir restant, du poivre et du sel pour en faire une vinaigrette. Ajoutez la **roquette**, les **tomates cerises jaunes** et les **amandes** puis mélangez bien. Découpez le **steak** en tranches.



3 PRÉPARER LE CHIMICHURRI

Épépinez le **piment vert**. Émincez l'échalote et le **piment vert**. Ciselez, très finement, les feuilles de **persil**, de **coriandre** et d'**origan** ★★. Mettez les **herbes** dans un petit bol et mélangez avec l'huile d'olive, la moitié du vinaigre balsamique noir, la moitié de l'ail et du **piment vert** puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **steak**, les **champignons**, la **salade** ainsi que les **potatoes** **Roseval**. Assaisonnez le **steak** et les **champignons** avec 1,5 cs de **chimichurri** par personne. Servez le reste de **chimichurri** et la **mayonnaise** en accompagnement.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez un robot de cuisine, vous pouvez l'utiliser pour faire le chimichurri.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomates-cerises jaunes (g) *	60	125	180	250	305	360
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Piment vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et coriandre frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Origan frais (g) *	3	5	8	10	13	15
Rumsteak (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Amandes salées (g) 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4429 / 1059	585 / 140
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	14,4	1,9
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	9,4	1,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

3) (Euf 5) Arachide 8) Fruits à coque 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



SEMAINE 12 | 2019 HELLOFRESH