



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Grelots grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Steak saveur tex-mex



INGRÉDIENTS

600 grammes (3) steaks de surlonge de boeuf
750 grammes de pommes de terre d'Oka
1 oignon d'Oka, haché fin
1 gousse d'ail de Joliette, hachée fine
1 laitue de Mirabel, hachée
500 grammes de carottes, en morceaux
30 ml de vinaigrette italienne
180 ml de sauce marinara
40 grammes de parmesan
1 pincée d'épices tex-mex

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ, en huilant les grilles et préchauffer le four à 450 °F.

Hacher l'oignon, l'ail, la laitue finement et peler, couper les carottes en morceaux.

Couper les pommes de terre en quartiers, sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger avec un filet d'huile, ½ du mélange d'épices, saler, poivrer et rôtir au four 15 minutes.

Sur le BBQ (ou dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif), saler, poivrer les steaks, cuire 5 minutes par côté ou selon votre goût. Réserver.

Dans une poêle (la même si utilisée) chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons, l'ail, cuire 1 minute, assaisonner avec le mélange d'épices restants, saler, poivrer, ajouter la sauce tomate et cuire 3 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi, saler et poivrer.

Ajouter les steaks à la poêle de sauce et arroser de sauce chaude pendant 2 minutes.

Dans un bol, mélanger la laitue, les carottes et ½ du parmesan, arroser la salade avec la vinaigrette désirée et mélanger. Saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant les pommes de terre, les steaks, la sauce, garnir avec le parmesan restant et servir la salade en accompagnement.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit