

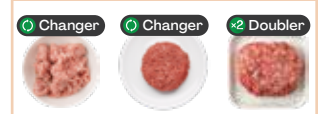


Steak Salisbury et sauce à l'oignon

avec purée onctueuse et brocoli rôti

Familiale

25 à 35 minutes



Porc haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sauce Worcestershire
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune
1 | 2



Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



Fromage à la crème
1 | 2



Brocoli
227 g | 454 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème, 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier** et **poivrer**, au goût.

4



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.

5



Préparer la sauce à l'oignon et terminer les galettes de bœuf

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé, puis ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à caraméliser.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer graduellement **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **reste** de la **sauce Worcestershire** et le **reste** du **concentré de bouillon**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. Porter à légère ébullition.
- Remettre les **galettes** dans la poêle. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites et que la **sauce** épaississe légèrement**. Retirer la poêle du feu.

3



Commencer les galettes

- [Changer](#) | [Porc haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- *2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** du **concentré de bouillon** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 10 cm (4 po)**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les galettes finiront de cuire à l'étape 5.)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** de terre de **galettes de bœuf**.
- Dans la poêle contenant la **sauce à l'oignon**, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Napper les **galettes de bœuf** de **sauce à l'oignon**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Commencer les galettes de porc

○ [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**. Cuire et servir les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **galettes de bœuf****.

3 | Commencer les galettes de bœuf

*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter un **autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange 4 galettes**. Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **d'un diamètre de 10 cm (4 po)**. Suivre le reste de la recette comme indiqué. Cuire les **galettes** en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).