



Steak poêlé avec sauce de cuisson

avec purée à l'ail rôti et haricots verts à l'échalote

PRONTO 30 minutes



Steak de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



Ail



Haricots verts



Échalote



Farine tout usage



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR AIL!

En rôtissant, l'ail devient sucré, collant et absolument délicieux!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, papier d'aluminium, passoire, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Ail	9 g	18 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	3 c. à table	6 c. à table
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 trousse 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. PRÉPARATION

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Parer les **haricots**. Peler, puis émincer **la moitié** de l'**échalote**. Hacher finement **le reste** de l'**échalote**. Peler les **gousses d'ail**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis **le reste** de l'**échalote**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 2 à 3 min. Saupoudrer de **farine**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Incorporer le **concentré de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. Incorporer le **jus de steak** ayant coulé sur la plaque à la **sauce**, puis **saler** et **poivrer**.



2. RÔTIR LES LÉGUMES ET L'AIL

Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots** et l'**échalote émincée** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Envelopper les **gousses d'ail** dans un petit carré de papier d'aluminium, arroser de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis sceller. Rôtir les **légumes** et l'**ail** sur la grille du **haut** en remuant les **haricots** à mi-cuisson jusqu'à ce que l'**ail** soit tendre et que les **légumes** soient légèrement croquants, de 12 à 14 min.



5. FINIR LA PURÉE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer l'**ail rôti écrasé**, l'**eau de cuisson réservée** et **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE STEAK ET FINIR L'AIL

Pendant que les **légumes** et l'**ail** rôtissent, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **steak**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four, jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min.** Lorsque l'**ail** est tendre, l'écraser à la fourchette sur le papier d'aluminium. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches. Répartir la **purée**, le **steak** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **steak** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!