

Plat terre et mer classique

avec sauce crémeuse à l'estragon

Spéciale

35 minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Estragon



Crème



Poivre noir en grains, concassé



Pommes de terre à chair jaune



Moutarde de Dijon



Brocoli, en fleurons



Concentré de bouillon de bœuf



Persil

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Estragon	7 g	14 g
Crème	237 ml	474 ml
Poivre noir en grains, concassé	1 c. à thé	2 c. à thé
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir le brocoli

Couper le **brocoli** en bouchées. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pendant que le **brocoli** rôtit, couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil** et les **feuilles d'estragon**.



Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et la **moitié** du **persil**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. **Salier**. Transférer les **crevettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis les parsemer de **grains de poivre noir concassé** et **saler**.



Préparer la sauce à l'estragon

Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle et faire fondre en tournant. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde de Dijon**, la **moitié** de l'**estragon**, **¼ tasse de crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Mélanger de 1 à 2 minutes, en décollant les morceaux brunis dans la poêle, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils atteignent la cuisson désirée**.



Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole, hors du feu. Ajouter **¼ tasse de crème** (doubler la quantité pour 4 personnes) et à l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter le **reste** du **persil** et **saler**, puis bien mélanger. Trancher les **steaks**. Incorporer le **liquide de cuisson** des **steaks** à la **sauce à l'estragon**. Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **sauce**. Parsemer du **reste** de l'**estragon**.

Le repas est prêt!