



Steak poêlé

avec pommes de terre rissolées et ketchup fumé

VARIÉTÉ 30 minutes



Lanières de bœuf



Choux de Bruxelles



Pomme de terre à chair jaune



Sauge



Échalote



Ketchup



Patate douce



Mélange paprika-ail



Sauce aux prunes

BONJOUR KETCHUP FUMÉ!

Une pincée de paprika et d'ail suffisent à transformer l'humble ketchup en condiment addictif!

COMMENCER ICI

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

Sortez

Papier parchemin, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, essuie-tout, bol moyen, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Choux de Bruxelles	170 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Sauge	7 g	14 g
Échalote	50 g	100 g
Ketchup	2 c. à table	4 c. à table
Patate douce	170 g	340 g
Mélange paprika-ail	1 c. à table	2 c. à table
Sauce aux prunes	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-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. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **patates douces** de **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 18 à 20 min.



4. CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf** et **la moitié** du **mélange paprika-ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 5 min.** (**ASTUCE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers.)



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, émincer la **sauge**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Émincer les **choux de Bruxelles**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis couper les plus gros morceaux en deux.



5. ASSEMBLER

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **pommes de terre et les patates**, le **chou** et la **sauge**. Bien mélanger, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LE CHOU

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **choux**, les **échalotes** et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. **Saler**, puis continuer à cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chou** soit brun doré, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu. Réserver dans un bol moyen.



6. FINIR ET SERVIR

Dans un petit bol, mélanger le **ketchup**, la **sauce aux prunes** et le **reste de mélange paprika-ail**. Répartir le **steak et les légumes** dans les assiettes. Napper de **ketchup fumé**.

Le souper, c'est réglé!