



LANIÈRES DE STEAK AU BARBECUE

avec purée onctueuse et sauce BBQ



BONJOUR

BŒUF BBQ

Il n'y a rien de meilleur que ces lanières de steak juteuses, sucrées et fumées!

TEMPS: 30 MIN



Lanières de bœuf



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Asperges



Ail



Crème sure



Ciboulette



Pomme de terre Russet

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Papier d'aluminium
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Grande casserole
- Essuie-tout
- Épluche-légumes
- Presse-purée
- Sel et poivre
- Pinceau en silicone
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)

INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Assaisonnement BBQ **6** 1 c. à table
- Sauce BBQ **6,9** ¼ tasse
- Asperges 454 g
- Ail 12 g
- Crème sure **2** ½ tasse
- Ciboulette 14 g
- Pomme de terre Russet 690 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450 °F** (pour rôtir l'ail et les asperges). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les grosses **gousses d'ail** en deux. Badigeonner un carré de papier d'aluminium de **1 c. à thé d'huile**, puis envelopper l'**ail**. Sur une plaque à cuisson, ajouter l'**ail enveloppé** et rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 16 à 18 min. Entre-temps, peler les **potatoes** et les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Couper et jeter le pied des **asperges** (environ 2,5 cm [1 po]).



4 CUIRE LE BŒUF

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié** du **bœuf**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71 °C/160 °F.***) Réserver dans une assiette. Répéter avec **le reste** du **bœuf**. Lorsqu'il est cuit, ajouter tout le **bœuf** à la poêle, puis la **sauce BBQ**. Cuire en remuant pour réchauffer le tout, 1 min.

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Entre-temps, sécher les **lanières** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à table d'assaisonnement BBQ**. **Salier et poivrer**.



5 FAIRE LA PURÉE

Lorsque l'**ail** est cuit, le disposer sur une planche à découper. À l'aide d'une fourchette, écraser l'**ail** pour en faire une pâte. Lorsqu'elles sont cuites, égoutter les **potatoes** et les remettre dans la casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer l'**ail rôti**, la **crème sure**, **la moitié** de la **ciboulette** et **2 c. à table** de **beurre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier et poivrer**.



3 RÔTIR LES ASPERGES

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **asperges** de **1 c. à table d'huile**. **Salier et poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 8 à 10 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée**, les **asperges** et les **lanières BBQ** dans les assiettes. Napper **du reste** de **sauce BBQ** (dans la poêle). Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

IMPRESSIONNANTE!

Une recette à faire si vous voulez impressionner vos convives!