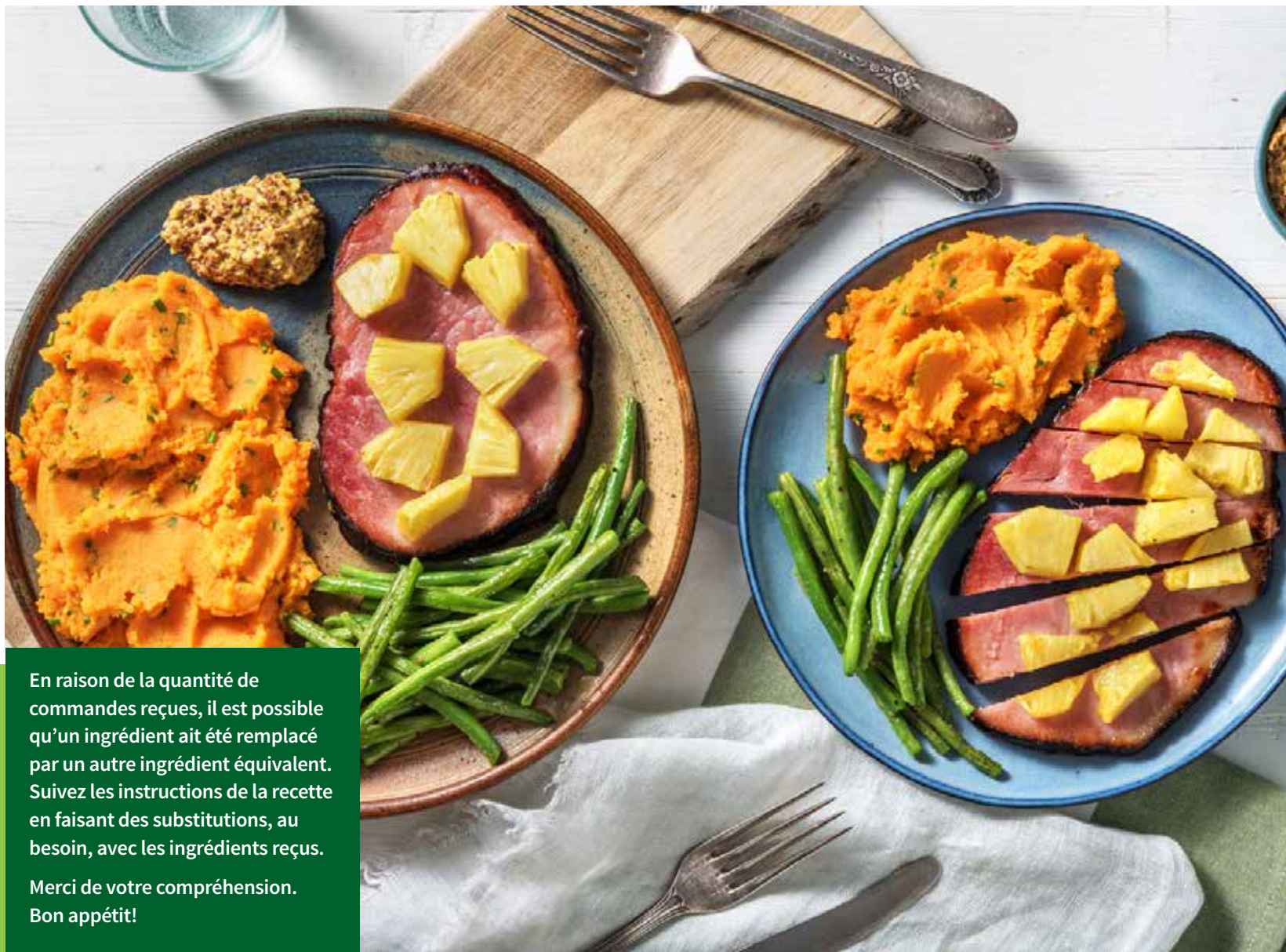




Steak de jambon à l'ancienne

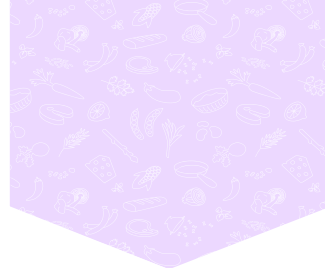
avec ananas et purée de patates douces

FAMILIALE 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Steaks de jambon



Ananas, en bâtonnets



Patate douce



Haricots verts



Moutarde à l'ancienne



Ciboulette

BONJOUR STEAK DE JAMBON!

Fumé, savoureux et facile à cuire!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, papier d'aluminium, presse-purée, passoire, essuie-tout, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steaks de jambon	300 g	600 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Patate douce	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Moutarde à l'ancienne	2 c. à table	4 c. à table
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	1 c. à table	2 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. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer la **ciboulette**. Parer les **haricots verts**. Sécher l'**ananas** avec un essuie-tout, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).



4. CUIRE LES HARICOTS

Pendant que le **jambon** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter **½ c. à table d'huile** et **1 c. à table de beurre** (doubler l'huile et le beurre pour 4 pers). Bien remuer pour combiner jusqu'à ce que le **beurre** soit fondu, 30 sec. Ajouter les **haricots** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. Couvrir et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 5 à 6 min.



2. CUIRE LES PATATES DOUCES

Ajouter les **patates** à la casserole d'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen, puis mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 12 à 15 min.



5. FAIRE LA PURÉE

Une fois les **patates** cuites, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et remettre les **patates** dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer l'**eau de cuisson réservée**, la **ciboulette** et **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**.



3. GRILLER LE JAMBON

Pendant que les **patates** cuisent, sécher le **jambon** avec un essuie-tout. Disposer le **jambon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Garnir de **tranches d'ananas** et saupoudrer de **1 c. à table de sucre** (doubler pour 4 pers). Griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **ananas** soient brun doré et que le **jambon** soit chaud, de 10 à 12 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **jambon à l'ananas**, la **purée de patates douces** et les **haricots** dans les assiettes. Servir avec la **moutarde** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!