

Steak poêlé

avec sauce au poivre et salade de pommes de terre tiède

VARIÉTÉ

30 minutes









Pomme de terre à chair jaune

Steak de bœuf





Oignons verts







Pois sugar snap

Aneth

Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de bœuf





Poivre concassé

COMMENCER ICI

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux: ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé Très épicé : 1 c. à thé

Sortez

Grand bol, fouet, 2 plaques à cuisson, papier parchemin, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, presse-ail, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

3.0.000		
	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Oignons verts	2	4
Aneth	7 g	7 g
Mayonnaise	1/4 tasse	½ tasse
Pois sugar snap	227 g	454 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Ail	6 g	12 g
Poivre concassé 🤳	1 c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		1
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 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.



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, émincer les **oignons verts**. Hacher finement **2 c. à table** d'aneth (doubler pour 4 pers). Parer les **pois sugar snap**. Peler, puis émincer ou presser l'ail. Sécher le **steak** avec un essuietout, puis **saler** et **poivrer**.



3. COMMENCER LE STEAK

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **steak**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Entre-temps, sur la moitié d'une autre plaque à cuisson, arroser les **pois sugar snap** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



4. RÔTIR LE STEAK ET LES POIS

Lorsque le **steak** est brun doré, retirer la poêle du feu. Transférer le **steak** sur l'autre moitié de la plaque contenant les **pois sugar snap**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à la cuisson désirée, de 6 à 8 min.**



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **steak** cuit, essuyer la poêle, puis baisser à feu doux. Ajouter l'ail, 2 c. à **table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et 1 c. à **thé** de **poivre concassé** (NOTE: se référer au guide pour le niveau d'épice). Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **concentré de bouillon** et ½ **tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



6. FINIR ET SERVIR

Dans un grand bol, fouetter la mayo et la moutarde. Ajouter les pommes de terre, les pois sugar snap, les oignons verts et l'aneth. Bien mélanger. Couper le steak en tranches. Répartir le steak et la salade de pommes de terre dans les assiettes. Napper le steak de sauce au poivre.

Le souper, c'est réglé!

