



Steak poêlé et beurre à l'ail

avec courge rôtie et pois sucrés

FAMILIALE 20 minutes



Steak de bœuf



Courge musquée, en cubes



Pois sugar snap



Ail



Sauce Worcestershire



Persil



Thym séché

BONJOUR BEURRE PERSILLÉ!

Le secret d'un steak digne d'un restaurant? Le garnir d'un beurre aux herbes!

COMMENCER ICI

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

Sortez

Essuie-tout, petit bol, grande poêle antiadhésive, papier sulfurisé, plaque à cuisson, bol moyen

Ingrédients

	4 pers
Steak de bœuf	570 g
Courge musquée, en cubes	680 g
Pois sugar snap	227 g
Ail	6 g
Sauce Worcestershire	1 c. à table
Persil	7 g
Thym séché	1 c. à thé
Beurre*	3 c. à table
Huile*	
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.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LA COURGE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé, arroser la **courge** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **thym séché**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 14 à 15 min.



4. CUIRE LES POIS

Dans un bol moyen, mélanger les **pois**, **1 c. à table** d'**huile** et **le reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Lorsque la **courge** est tendre, ajouter les **pois** à la même plaque. Remettre au four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que la **courge** rôtit, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, combiner **3 c. à table** de **beurre ramolli**, **la moitié** de l'**ail** et **la moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir le **steak**, la **courge** et les **pois** dans les assiettes. Saupoudrer les **légumes** **du reste** de **persil**. Napper le **steak** du **beurre fondu** ayant coulé dans l'assiette.



3. CUIRE LE STEAK

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 3 à 5 min par côté.** Transférer dans une assiette et badigeonner le **steak** de **sauce Worcestershire**. Couronner d'une touche de **beurre à l'ail** et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

Le souper, c'est réglé!