

Plat terre et mer classique avec sauce crémeuse à l'estragon

Grillade de longue fin de semaine 35 minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Estragon



Crème



Poivre noir en
grains, concassé



Pommes de terre à
chair jaune



Moutarde de Dijon



Asperges



Concentré de
bouillon de bœuf



Persil

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

D'ABORD

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Estragon	7 g	14 g
Crème	237 ml	474 ml
Poivre noir en grains, concassé	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Asperges	227 g	454 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire cuire les pommes de terre et commencer la préparation

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis les parsemer de **grains de poivre moulus** et **saler**.



4 Faire griller les steaks et les asperges

Disposer les **steaks** sur le gril. Faire cuire les **steaks** jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 4 à 6 minutes par côté et retourner à mi-cuisson**. Lorsque les **steaks** seront presque prêts, disposer les **asperges** sur l'autre côté du gril. Refermer le couvercle et faire griller de 2 à 3 minutes, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 Terminer la préparation

Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**. Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Sur une plaque à cuisson, arroser les **asperges** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger. Réserver.



5 Préparer la sauce à l'estragon

Pendant que les **steaks** et les **asperges** grillent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde de Dijon**, la **moitié de l'estragon**, **¼ tasse de crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Mélanger de 1 à 2 minutes, en décollant les morceaux brunis dans la poêle, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.



3 Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et la **moitié du persil**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. **Saler**. Transférer les **crevettes** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud, puis réserver.



6 Terminer et servir

Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole, hors du feu. Ajouter **¼ tasse de crème** (doubler la quantité pour 4 personnes) et à l'aide d'une presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter le **reste du persil** et **saler**. Trancher les **steaks**. Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée de pommes de terre** et les **asperges** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **sauce à l'estragon**. Parsemer du **reste** de l'**estragon**.

Le repas est prêt!