

Plat terre et mer classique

avec sauce crémeuse à l'estragon

Soirée steak

35 minutes



Steaks de bœuf



Crevettes



Estragon



Crème



Poivre noir concassé



Pomme de terre à chair jaune



Moutarde de Dijon



Fleurs de brocoli



Concentré de bouillon de bœuf



Persil

BONJOUR ESTRAGON

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, 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 concassé	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	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*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et les steaks à une température interne de respectivement 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). Le temps de cuisson varie selon la taille du steak.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir le brocoli et préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.
- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Détacher les **feuilles d'estragon** de la branche, puis émincer.



Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes** et la **moitié du persil**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler**.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Cuire les pommes de terre et terminer la préparation

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et assaisonner de **poivre noir concassé**, au goût.



Préparer la sauce crémeuse à l'estragon

- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié de l'estragon**, **¼ tasse de crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Remuer de 1 à 2 min, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Terminer et servir

- Ajouter **¼ tasse de crème** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la casserole, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Incorporer le **reste du persil** et **saler**, au goût.
- Trancher les **steaks**.
- Incorporer dans la **sauce crémeuse à l'estragon** le **jus de cuisson des steaks restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **sauce** et parsemer du **reste** de l'**estragon**.

Le souper, c'est réglé!