



# STEAK À LA TOSCANE ET POMMES DE TERRE AU ROMARIN

avec tomates cerises, haricots verts et sauce balsamique



## BONJOUR

### THYM

Une herbe parfumée essentielle à ce plat d'inspiration italienne!

TEMPS: 35 MIN



Steak de bœuf



Thym



Pomme de terre  
Russet



Ail



Échalote



Romarin



Vinaigre  
balsamique



Tomates cerises



Haricots verts

## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Papier d'aluminium
- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2** (3 c. à table)
- Presse-ail

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Steak de bœuf 680 g
- Thym 7 g
- Pomme de terre Russet 690 g
- Ail 6 g
- Échalote 200 g
- Romarin 7 g
- Vinaigre balsamique **9** 2 c. à table
- Tomates cerises 227 g
- Haricots verts 170 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 63° C/145° F.



## BON DÉPART

Préchauffer le four à **450° F** (pour rôtir les pommes de terre) Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!  
**ASTUCE BBQ** : cuire les steaks sur le grill à feu moyen-élevé, de 4 à 7 min par côté, pour un steak médium (63° C/145° F).



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.\*

Hacher finement **1 c. à table** de feuilles de romarin. Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table** d'huile, puis saupoudrer de romarin. Saler. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 18 à 20 min.



### 4 GRILLER LES LÉGUMES

Lorsque les **pommes de terre** sont presque tendres, actionner la fonction Griller du four. Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **échalotes**, les **haricots** et les **tomates** de **1 c. à table** d'huile. Saler et poivrer. Rôtir les **légumes** sur la grille du **haut** et les **pommes de terre** au **centre** du four, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et que les **pommes de terre** soient dorées, de 7 à 8 min.



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, détacher **1 c. à table** de feuilles de thym. Peler les **échalotes**, puis les couper en quartiers. Parer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Entre-temps, essuyer la poêle, puis la chauffer à feu moyen. Ajouter l'**ail**, le **thym** et **3 c. à table** de **beurre**. Cuire en remuant, 1 min. Ajouter le **vinaigre** et **1/2 tasse** d'**eau**. Bien mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



### 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 5 à 8 min, par côté. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 63° C/145° F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.\*\*\*) Retirer la poêle du feu. Réserver le **steak** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium (sans sceller).



### 6 FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches. Répartir le **steak**, les **pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **steak** de **sauce balsamique**.

## SAUCE DE CUISSON

Cette sauce facile donne une tonne de saveur à ce plat!

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