

Steaks de bœuf et sauce de cuisson

avec purée de pommes de terre à l'ail rôti et haricots verts à l'échalote

30 minutes



Steaks de bœuf



Pommes de terre à chair jaune



Ail



Haricots verts



Échalote



Farine tout usage



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR AIL

Une fois rôti, l'ail s'adoucit et est si bon au goût!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, papier d'aluminium, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Ail	9 g	18 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson varie 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 Préparer et commencer les pommes de terre

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**. Peler les **haricots verts**. Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**. Peler les **gousses d'ail**. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4 Préparer la sauce de cuisson

Pendant que les **steaks** cuisent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote hachée**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** soit bien enrobée. Incorporer le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Terminer la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Incorporer tout le **jus de steak** ayant coulé sur la plaque à cuisson, puis **saler** et **poivrer**.



2 Faire rôtir les légumes et l'ail

Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** et l'**échalote émincée** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Envelopper les **gousses d'ail** dans un petit morceau de papier d'aluminium avec **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir les **légumes** et le **paquet d'ail** sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, en remuant les **haricots verts** à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'**ail** soit tendre et que les **légumes** soient légèrement croquants.



5 Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront tendres, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement l'**ail rôti**, l'**eau de cuisson réservée** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



3 Faire cuire les steaks et terminer l'ail

Pendant que les **légumes** et l'**ail** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Faire poêler jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 minutes.** Lorsque l'**ail** sera mou, retirer les **gousses** du paquet et les écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réserver.



6 Terminer et servir

Trancher les **steaks** finement. Répartir la **purée de pommes de terre à l'ail**, les **steaks** et les **légumes** dans les assiettes. Verser la **sauce de cuisson** sur les **steaks**.

Le repas est prêt!