



# Steak enroulé de bacon aux épices de Montréal

avec haricots à l'ail et purée onctueuse

Spéciale

35 minutes



Steaks de bœuf



Tranches de bacon



Pommes de terre  
Russet



Crème sure



Haricots verts



Thym



Ail



Échalotes frites



Mélange d'épices  
de Montréal



Persil



Concentré de  
bouillon de bœuf



Farine tout usage

## BONJOUR STEAKS

*Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les faire saisir assure qu'ils prendront une belle couleur dorée!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, pince de cuisine, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

|                               | 2 personnes  | 4 personnes   |
|-------------------------------|--------------|---------------|
| Steaks de bœuf                | 340 g        | 680 g         |
| Tranches de bacon             | 100 g        | 200 g         |
| Pommes de terre Russet        | 460 g        | 920 g         |
| Crème sure                    | 6 c. à soupe | 12 c. à soupe |
| Haricots verts                | 170 g        | 340 g         |
| Thym                          | 7 g          | 7 g           |
| Ail                           | 9 g          | 18 g          |
| Échalotes frites              | 28 g         | 56 g          |
| Mélange d'épices de Montréal  | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe  |
| Persil                        | 7 g          | 14 g          |
| Concentré de bouillon de bœuf | 1            | 2             |
| Farine tout usage             | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe  |
| Beurre non salé*              | 2 c. à soupe | 4 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 71 °C (160 °F).

\*\*\* 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 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.*

—  
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



### Faire rôtir l'ail et préparer

Peler l'**ail**. Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien envelopper. Disposer l'**ail enveloppé** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit ramolli, de 16 à 18 minutes. Entre-temps, peler et couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po.) Détacher **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**. Parer les **haricots verts**.



### Préparer la sauce et l'huile à l'ail

Pendant que les **steaks** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle contenant le gras de cuisson) à feu moyen. Ajouter la **farine**. Faire cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter le **thym** et le **reste du mélange d'épices de Montréal**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout épaisse. Lorsque l'**ail** sera cuit, retirer le papier d'aluminium du four et transférer son contenu dans un grand bol. En fouettant, incorporer **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer de fouetter jusqu'à ce que l'**ail** soit homogène.



### Faire cuire les pommes de terre et préparer les steaks

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**. Pendant ce temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices de Montréal**, puis enrouler **2 tranches de bacon** autour de **chaque steak**.



### Faire cuire les haricots et préparer la purée

Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter les **haricots verts** (ne pas remuer) à la même casserole. Faire cuire de 2 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. À l'aide d'une pince de cuisine, ajouter les **haricots verts** à l'**huile à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Égoutter les **potatoes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, le **persil** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



### Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks enrobés de bacon**. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. \*\* Retirer la poêle du feu et réserver le **gras de cuisson** (il servira à l'étape 4). Ajouter les **steaks enrobés de bacon** à la plaque à cuisson contenant l'**ail**. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée. \*\*



### Terminer et servir

Incorporer le **jus de steak** de la plaque à cuisson à la **sauce**. Répartir la **purée**, les **steaks enrobés de bacon** et les **haricots verts à l'ail** dans les assiettes. Saupoudrer d'**échalotes frites** et napper de **sauce**.

## Le repas est prêt!