

# Steaks enroulés 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



Épices à bifteck  
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 saisir leur permettra de prendre 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          |
| Épices à bifteck 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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 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 l'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 **pommes de terre** 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 l'**excédent** de graisse) 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**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter le **thym** et le **reste** des **épices à bifteck de Montréal**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Lorsque l'**ail** sera cuit, le retirer du papier d'aluminium et le transférer dans un grand bol. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et que l'**ail** soit crémeux.



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

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**. (**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 **pommes de terre**. Pendant ce temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**, puis enrouler **chaque steak** de **2 tranches de bacon**.



### Faire cuire les haricots et préparer la purée

Lorsque les **pommes de terre** seront presque cuites, ajouter les **haricots verts** dans la même casserole. Faire cuire de 2 à 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. À l'aide d'une pince de cuisine, ajouter les **haricots verts** à l'**huile à l'ail**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. Égoutter les **pommes de terre** 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. **Salier** 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 enroulés de bacon**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés et que le **bacon** soit bien cuit.\*\* Retirer la poêle du feu et réserver l'**excédent de graisse**. Ajouter les **steaks enroulés 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 enroulés de bacon** et les **haricots à l'ail** dans les assiettes. Parsemer d'**échalotes frites** et napper de **sauce**.

## Le repas est prêt!