

Steak et sauce fromagée au raifort

avec brocoli et pommes de terre rôties au parmesan

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Sel d'ail



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Sauce crémeuse au
raifort



Cheddar blanc, râpé



Parmesan, râpé
grossièrement



Pommes de terre
sous vide



Fleurons de brocoli



Ciboulette



Moutarde de Dijon

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

D'abord

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

Matériel requis

3 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce crémeuse au raifort	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la **ciboulette**.
- Égoutter les **potatoes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** et de **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four à côté des **potatoes** de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.



Rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 10 min, jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à être croustillantes.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Remuer les **potatoes**, puis les parsemer uniformément de **parmesan**. (**CONSEIL** : Laisser de l'espace entre les pommes de terre pour obtenir un effet « dentelle ».)
- Continuer à rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** forme une dentelle croustillante.
- Laisser refroidir les **potatoes** de 2 à 3 min.



Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer le **beurre** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Incorporer graduellement au fouet **½ tasse** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.), jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire le steak

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque le **steak** sera cuit, le transférer dans une assiette. Réserver de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer la sauce et servir

- Ajouter le **cheddar** et retirer la poêle du feu. Fouetter jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, incorporer plus de lait en fouettant, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- Dans la poêle contenant la **sauce fromagée**, ajouter la **sauce au raifort**, la **moutarde** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir les **potatoes**, le **brocoli** et le **steak** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce fromagée au raifort**.
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!