



Steak poêlé

avec pommes de terre et poivrons rissolés

PRONTO 30 minutes



Steak de bœuf



Échalote



Poivron



Persil



Ail



Pomme de terre à chair jaune



Vinaigre balsamique



Romarin



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR STEAK!

Il est important de sécher le steak avant de l'assaisonner pour qu'il poêle de façon uniforme.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Les pommes de terre ne seront pas entièrement cuites après l'étape 1, c'est normal! Elles finiront de cuire à l'étape 3, avec les légumes!

Sortez

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, grand bol, zesteur, grande poêle antiadhésive, bouilloire, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	285 g	570 g
Échalote	50 g	100 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Romarin	1 branche	2 branches
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

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

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, de 14 à 15 min.



4. CUIRE LE STEAK

Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min par côté.** Lorsque le **steak** est cuit, retirer la poêle du feu. Réserver le **steak** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **potatoes** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Peler l'**échalote**, puis la couper en tranches de 0,5 cm (1/2 po). Hacher grossièrement le **persil**. Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler pour 4 pers). Peler, puis écraser les **gousses d'ail** avec le plat d'un couteau de chef.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter l'**ail rôti** et l'écraser délicatement à la fourchette. Ajouter le **romarin**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **vinaigre**, **1/3 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **jus de steak** ayant coulé dans l'assiette. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** s'amalgame, de 1 à 2 min.



3. RÔTIR LES LÉGUMES

Lorsque les **potatoes** commencent à dorer, ajouter les **poivrons** et les **échalotes** à la même plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Dans un petit carré de papier d'aluminium, arroser l'**ail écrasé** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis sceller. Ajouter l'**ail enveloppé** sur la même plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres, de 11 à 12 min.



6. FINIR ET SERVIR

Saupoudrer les **légumes** de **persil**, puis mélanger. Couper le **steak** en tranches. Répartir les **légumes rissolés** et le **steak** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!