



Steak poêlé

avec beurre aux herbes et à la Dijon, pommes de terre rôties et haricots verts

FAMILIALE 35 minutes



Steak de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



Ail



Persil et thym



Haricots verts



Moutarde de Dijon

BONJOUR BEURRE AUX HERBES!

Rien de mieux qu'un beurre parfumé pour rehausser le goût des viandes grillées!

Bon départ

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

Sortir 3 c. à table de beurre du réfrigérateur et laisser ramollir à température ambiante.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium

Ingrédients

	4 pers
Steak de bœuf	570 g
Pomme de terre à chair jaune	600 g
Ail	6 g
Persil et thym	21 g
Haricots verts	340 g
Moutarde de Dijon	1 c. à table
Beurre non salé*	3 c. à table
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 joindre

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



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Détacher **2 c. à table** de **feuilles de thym**. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **thym**. Disposer en une seule couche, puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 25 à 28 min.



4. PARFUMER LE BEURRE

Pendant que le **steak** cuit, mélanger le **persil**, la **moutarde**, **la moitié** de l'**ail** et **3 c. à table** de **beurre ramolli** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Lorsque le **steak** est cuit, retirer la poêle du feu et transférer le **steak** dans une assiette. Garnir de **beurre aux herbes**, puis couvrir de papier d'aluminium (sans sceller). Réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, hacher finement le **persil**. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5. CUIRE LES HARICOTS VERTS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter **le reste** de l'**ail** et cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE STEAK

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min par côté.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches fines. Répartir le **steak**, les **pommes de terre** et les **haricots** dans les assiettes. Napper le **steak** du **beurre fondu** ayant coulé dans l'assiette.

Le souper, c'est réglé!