

# Steaks poêlés

avec rondelles de pommes de terre rôties et sauce aux tomates

Soirée steak

35 minutes



Steak de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



Fleurons de brocoli



Petites tomates



Échalote



Gousses d'ail



Persil



Concentré de bouillon de bœuf



Sel d'ail

BONJOUR SEL D'AIL  
*L'ail ajoute du piquant au sel!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Petites tomates	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	7 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## 4 Cuire les steaks et terminer le brocoli

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Transférer les **steaks** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Continuer à rôtir dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et réserver.



## 2 Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.



## 5 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **tomates**, les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et **1/4 tasse** d'eau (1/3 tasse pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



## 3 Commencer le brocoli

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1/2 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 3 min, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir. (**REMARQUE** : Le brocoli continuera à rôtir avec les steaks à l'étape 4.)



## 6 Terminer et servir

- Trancher les **steaks** finement.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus des steaks restant** dans l'assiette. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **steaks**, le **brocoli** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux tomates**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le souper, c'est réglé!