

Steak poêlé et sauce aux oignons et au thym

avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Pomme de terre à chair jaune



Oignon, en tranches



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de bœuf



Persil et thym



Pois sucrés



Mélange pour sauce brune



Haricots verts

BONJOUR POIS SUCRÉS

D'un vert vif, sucrés et croquants sous la dent, les pois sucrés sont l'accompagnement idéal pour ce copieux repas!

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, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
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

- Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.) des branches.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, ajouter les **potatoes de terre**, la **moitié** du **thym** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.



4 Rôtir le steak et les haricots

- Cuire dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **steak** soit cuit à la cuisson désirée**. (**CONSEIL** : Réserver le steak dans une assiette s'il est cuit avant les légumes. Continuer à rôtir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.)
- Lorsque le **steak** sera cuit, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



2 Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Sur une moitié d'une autre plaque à cuisson, arroser les **pois sucrés** et les **haricots verts** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.



5 Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter l'**ail**, le **reste** du **thym** et le **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse** d'**eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.), puis le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



3 Préparer et saisir le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- 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 et transférer le **steak** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **pois sucrés** et les **haricots verts**.



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Répartir le **steak**, les **potatoes de terre rôties** et les **légumes** dans les assiettes.
- Dans la **sauce aux oignons et au thym**, incorporer le **jus de cuisson du steak restant** dans l'assiette. Napper le **steak** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!