

# Steak poêlé et sauce aux oignons et au thym

avec pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis

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



Choux de Bruxelles



Mélange d'épices pour sauce



Haricots verts

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!

## 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
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Mélange d'épices pour sauce	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

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

## 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



## Rôtir les pommes de terre

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



## Rôtir le steak et les légumes

- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **steak** atteigne la cuisson désirée\*\*. (**CONSEIL** : Le steak sera prêt avant les légumes. Le retirer du four lorsqu'il atteint la cuisson désirée.)
- Lorsque le **steak** sera cuit, le transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.
- Remuer les **légumes** et poursuivre la cuisson pendant 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (**REMARQUE** : Les légumes rôtiront en tout de 13 à 15 min.)



## Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Parer et couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sur une moitié d'une autre plaque à cuisson, arroser les **choux de Bruxelles** et les **haricots verts de ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



## 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 d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson 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.



## Saisir les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, 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, puis transférer le **steak** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**.



## Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!