

Steaks de bœuf et crème à la sauce Worcestershire

avec champignons et haricots verts à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Steaks de bœuf



Champignons



Haricots verts



Ail



Sauce
Worcestershire



Concentré de
bouillon de bœuf



Crème sure

BONJOUR SAUCE WORCESTERSHIRE

Une sauce au goût savoureux et unique originaire du comté du Worcestershire!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Champignons	227 g	454 g
Haricots verts	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Sauce Worcestershire	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **champignons** en deux. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Saisir les steaks

Pendant que les **haricots verts** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **bas** du four jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, de 5 à 8 minutes**. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire rôtir les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque le **beurre** sera fondu, retirer la poêle du feu. Ajouter les **champignons** et la **moitié de l'ail**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **mélange de champignons** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres, de 14 à 16 minutes. Essuyer soigneusement la poêle.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter le **concentré de bouillon** et **⅓ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié de la sauce Worcestershire** (utiliser toute la sauce pour 4 personnes). Faire cuire jusqu'à ce que la **sauce** ait presque réduit de moitié, de 2 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que les **champignons** rôtissent, ajouter dans une grande casserole **8 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, ajouter les **haricots verts** et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Égoutter et réserver. Refaire chauffer la casserole à feu moyen. Ajouter dans la casserole **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste de l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **haricots verts**, puis **saler et poivrer**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher les **steaks** et les répartir dans les assiettes. Servir les **champignons** et les **haricots verts** en accompagnement. Napper les **steaks de sauce**.

Le repas est prêt!