

Steaks de bœuf et crème à la sauce Worcestershire faibles en glucides avec champignons et haricots verts à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Steaks de bœuf



Champignons



Haricots verts



Gousses d'ail



Sauce Worcestershire



Concentré de bouillon de bœuf



Crème sure



Farine tout usage



Échalote

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Champignons	113 g	227 g
Haricots verts	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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, 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.

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**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **champignons** en deux.



Saisir les steaks

Pendant que les **champignons** rôtissent, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **champignons**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 5 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Faire rôtir les haricots verts

Dans une grande casserole, ajouter **8 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis ajouter les **haricots verts**. Faire cuire de 2 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Égoutter et remettre les **haricots** dans la casserole. Baisser à feu moyen. Ajouter **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. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Saupoudrer les **échalotes** de **farine**, puis faire cuire pendant 30 secondes, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Incorporer ⅔ **tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et la **sauce Worcestershire**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé et faire mijoter de 2 à 3 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire les champignons

En attendant que l'**eau** vienne à ébullition, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. 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 les **champignons** d'un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Trancher les **steaks** finement. Répartir les **steaks**, les **champignons** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **crème à la sauce Worcestershire**.

Le repas est prêt!