



Steaks et haricots verts enrobés de bacon

avec purée onctueuse à l'ail

Soirée steak 35 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée **Ajouter** **Changer** ou **x2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Steak de bœuf
285 g | 570 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Haricots verts
170 g | 340 g



Sauce crémeuse au raifort
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les haricots verts enrobés de bacon

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Parer les **haricots verts**.
- Couper le **bacon** en deux sur la longueur. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 8 morceaux; et pour 4 pers., il y en aura 16.)
- Placer les **haricots verts** perpendiculairement sur les **tranches de bacon** en petits paquets, puis enrouler le **bacon** avec précaution autour de chaque paquet.
- Transférer les **haricots verts** enrobés de **bacon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**.

2



Terminer la préparation et commencer les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.

3



Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

4



Préparer la sauce au raifort

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **raifort**, la **mayonnaise**, la **moutarde**, $\frac{1}{4}$ **c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** des **oignons verts**.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **purée d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Trancher les **steaks**.
- Répartir la **purée**, les **haricots verts** enrobés de **bacon** et les **steaks** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au raifort** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes de **crevettes**.

** Cuire le porc, les steaks et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F), 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.