

Steaks et salade de fenouil, de pomme et de noix de Grenoble avec sauce crémeuse aux oignons caramélisés et écrasé de pommes de terre

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Sel d'ail



Pomme de terre à
chair jaune



Oignon jaune



Crème



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de bœuf



Vinaigre de vin blanc



Fenouil



Pomme Gala



Ciboulette



Noix de Grenoble,
hachées

BONJOUR STEAK

Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre à chair jaune	480 g	960 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Crème	56 ml	113 ml
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fenouil	½	1
Pomme Gala	½	1
Ciboulette	7 g	14 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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'app.

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



Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (¼ po).
- Couper le **fenouil** en deux à travers la racine, puis retirer la couche extérieure dure. À l'aide d'un épluche-légumes, émincer la **moitié** du **fenouil** en lanières dans le sens du grain, en évitant la racine (le fenouil entier pour 4 pers.).
- Évider, puis trancher finement la **moitié** de la **pomme** (la pomme entière pour 4 pers.).



Cuire le steak

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, **poivrer** et assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Lorsque les **noix de Grenoble** seront grillées, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque le **steak** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper propre.



Bouillir et écraser les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres.
- Égoutter les **pommes de terre** et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **crème** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!)
- **Salier** ou assaisonner de **sel d'ail et poivrer**, au goût.



Préparer la sauce aux oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Salier et poivrer**.
- Parsemer de **farine**, puis remuer pendant 30 s pour enrober les **oignons**.
- Incorporer graduellement **¾ tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Porter à légère ébullition.
- Ajouter le **reste** de la **crème**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter à la **sauce** le **jus du steak restant** sur la plaque à cuisson. **Salier** ou assaisonner du **reste de sel d'ail et poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



Faire la salade et griller les noix

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, **1 ½ c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **fenouil** et les **pommes**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans le bol contenant le **fenouil** et les **pommes**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette** à la **salade**, puis bien mélanger.
- Répartir le **steak**, la **salade** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce aux oignons**.
- Parsemer l'assiette du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!