

Steaks poêlés

avec sauce de cuisson et pommes de terre au beurre persillé

Soirée steak

30 minutes



Steaks de haut de surlonge



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de bœuf



Gousses d'ail



Mélange pour sauce brune



Persil

BONJOUR STEAKS

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de haut de surlonge	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Gousses d'ail	2	4
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Rôtir les steaks et les haricots

- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **steaks**, ajouter les **haricots verts** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **steaks** et les **haricots verts** dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que les **steaks** soient cuits à la cuisson désirée**.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) en petits morceaux.



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, essuyer la poêle (celle de l'étape 3) avec précaution et la chauffer à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** du **beurre**, l'**ail** et le **mélange pour sauce brune**. **Poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Bien mélanger et porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Commencer les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Transférer les **steaks** sur une moitié d'une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Les steaks finiront de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

- Réserver les **steaks** de 2 à 3 min.
- Couvrir les **haricots verts** pour garder chaud.
- Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, ajouter le **reste** du **beurre** et la **moitié** du **persil**, puis bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** d'**un filet de sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!