

Steaks poêlés

avec pommes de terre et poivrons

Spéciale

Épicée

30 minutes



Steak de haut de surlonge



Pomme de terre à chair jaune



Piment poblano



Poivron



Échalote



Persil



Romarin



Vin blanc de cuisine



Mélange d'épices pour sauce brune



Concentré de bouillon de bœuf

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de haut de surlonge	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Persil	7 g	14 g
Romarin	1 branche	2 branches
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à une température interne de 63 °C (145 °F), pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon de 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** 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 14 à 15 min, jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à dorer. (**REMARQUE** : Les pommes de terre continueront de rôtir à l'étape 4.)



Rôtir la poêlée de légumes

- Lorsque les **potatoes** commenceront à dorer, retirer avec précaution la plaque à cuisson du four, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Sur l'autre moitié de la plaque, ajouter les **poivrons**, les **poblanos**, les **échalotes tranchées** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 11 à 12 min, jusqu'à ce que les **potatoes** et les **légumes** soient tendres.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**échalote**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Préparer la sauce de cuisson

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter les **échalotes hachées** et le **romarin**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Saupoudrer les **échalotes** du **mélange pour sauce brune**. Remuer jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, le **vin de cuisson** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si les steaks dorent trop rapidement.)
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min avant de trancher.



Terminer et servir

- Parsemer la **poêlée de légumes** de **persil**, puis bien mélanger.
- Trancher les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus des steaks restant** dans l'assiette.
- Répartir la **poêlée de légumes** et les **steaks** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **sauce de cuisson**.

Le souper, c'est réglé!