

Repas terre et mer classique

avec sauce crémeuse à l'estragon

Spéciale

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Steak de bœuf



Crevettes



Estragon



Crème



Poivre noir en grains, concassé



Pomme de terre à chair jaune



Moutarde de Dijon



Brocoli, en fleurons



Concentré de bouillon de bœuf



Persil

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse.

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, presse-purée, passoire, papier d'aluminium, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Estragon	7 g	14 g
Crème	237 ml	474 ml
Poivre noir en grains, concassé	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

*** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir le brocoli

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire au four sur la grille du **haut** de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil** et les **feuilles d'estragon**.



Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 personnes), puis les **crevettes** et la **moitié** du **persil**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. *** **Saler**. Transférer les **crevettes** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud, puis réserver. (**CONSEIL** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.)



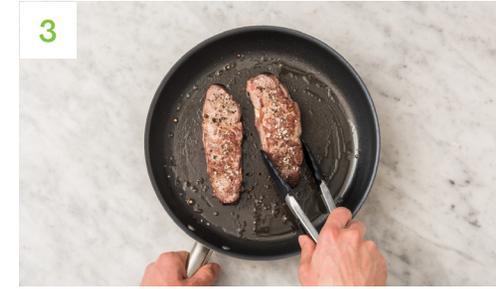
Faire cuire les pommes de terre

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**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre. Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **grains de poivre** et **saler**.



Préparer la sauce à l'estragon

Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié** de l'**estragon**, **¼ tasse** de **crème** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les deux pour 4 personnes). Mélanger pendant 1 à 2 minutes, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.



Faire cuire les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 personnes), puis les **steaks**. Poêler jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four de 5 à 9 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.**



Terminer et servir

Une fois les **pommes de terre** cuites, égoutter. Remettre dans la casserole, hors du feu, et piler dans **¼ tasse** de **crème** (doubler pour 4 personnes) jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le **reste** du **persil** et **saler**. Trancher les **steaks**. Incorporer le **jus de steak** de la plaque à cuisson à la **sauce**. Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes. Verser la **sauce** sur les **steaks**. Saupoudrer du **reste** d'**estragon**.

Le repas est prêt!