



Plateau de steak et d'asperges

avec patates douces rôties et pain à l'ail

À partager 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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](https://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g

○ Changer



Filet de steak de bœuf
340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pain à sandwich
2 | 4



Patate douce
2 | 4



Asperges
227 g | 454 g



Tomate beefsteak
1 | 2



Tomates cerises anciennes
227 g | 454 g



Ciboulette
14 g | 28 g



Estragon
7 g | 14 g



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Crème sure
2 | 4



Épices à bifteck de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade à l'ail.
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

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



Préparer et rôtir les patates douces

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

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 17 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Préparer et assaisonner les asperges

- Entre-temps, parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Émincer la **ciboulette**.
- Détacher les **feuilles d'estragon** des **branches**, puis les hacher finement.
- Évider, puis couper la **tomate beefsteak** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **petites tomates** en deux.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **asperges** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. **Saler**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.

3



Cuire les steaks et les asperges

- [Changer](#) | [Contre-filet de bœuf](#)
- [Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** des **épices à bifteck de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson contenant les **asperges**. Essuyer la poêle avec précaution.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 12 min, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.

4



Préparer la salade de tomates et la sauce crémeuse aux herbes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter toutes les **tomates**, puis remuer délicatement pour enrober.
- Dans un autre bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, le **reste** du **vinaigre**, la **moitié** de la **ciboulette**, la **moitié** de l'**estragon** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Préparer les pains à l'ail

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Étendre la **moitié** de la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés.
- Ajouter les **pains** à la poêle, côté coupé vers le bas. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** fonde et que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retourner les **pains** et griller l'autre côté de 1 à 2 min. Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Couronner les **patates douces** du **reste** de la **tartinade à l'ail**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **asperges** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette** et du **reste** de l'**estragon**, au goût.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **tomates marinées** dans les assiettes. Arroser les **tomates** d'un peu de **sauce crémeuse aux herbes**.
- Servir le **pain à l'ail** en accompagnement et le **reste** de la **sauce aux herbes** comme trempette. (**CONSEIL** : Le reste de la sauce peut se conserver jusqu'à 3 jours au frigo.)

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

3 | Cuire les steaks et les asperges

○ [Changer](#) | [Contre-filet de bœuf](#)

Si vous avez choisi le **contre-filet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**.

3 | Cuire les steaks et les asperges

○ [Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

Si vous avez choisi le **filet de steak de bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**.

**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.