



Steak Salisbury et sauce à l'oignon

avec purée onctueuse et brocoli rôti

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Moutarde de Dijon

½ c. à soupe |

1 c. à soupe



Sauce Worcestershire

1 c. à soupe |

2 c. à soupe



Chapelure panko

¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail

1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune

1 | 2



Concentré de bouillon de bœuf

2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

1 c. à soupe |

2 c. à soupe



Fromage à la crème

1 | 2



Brocoli

227 g | 454 g



Patate douce

2 | 4

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

- 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).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire les patates douces

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [2 po]), puis ajouter **1 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 qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème, 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.

3



Saisir les galettes de bœuf

Changer | Dinde hachée

Changer | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- À un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** du **concentré de bouillon** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes pour 4 pers.) **d'un diamètre de 10 cm** (4 po).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les galettes finiront de cuire à l'étape 5.) Transférer dans une assiette.

4



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.

5



Préparer la sauce à l'oignon et terminer les galettes de bœuf

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé, puis ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à caraméliser.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer graduellement **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **reste** de la **sauce Worcestershire** et le **reste** du **concentré de bouillon**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. Porter à légère ébullition.
- Remettre les **galettes** dans la poêle. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites et que la **sauce** épaississe légèrement**. Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir les **patates douces** de **galettes de bœuf**.
- À la poêle contenant la **sauce aux oignons**, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Napper les **galettes de bœuf** de **sauce à l'oignon**.

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

3 | Saisir les galettes de dinde

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Saisir les galettes de Beyond Meat®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions de former les **galettes**. (**REMARQUE** : Conserver les restes pour une autre recette.) Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **galettes de bœuf****.