




Steak et sauce crémeuse aux tomates séchées

avec asperges garnies de noix de Grenoble

Spéciale


45 minutes

↻ Changer



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g

↻ Changer









Filet de steak de bœuf
340 g | 680 g

➔ 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



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Steak de haut de surlonge 285 g 570 g | Asperges 227 g 454 g |
|  |  |
| Persil 7 g 14 g | Gousses d'ail 1 2 |
|  |  |
| Noix de Grenoble, hachées 28 g 56 g | Parmesan, râpé grossièrement ¼ tasse ½ tasse |
|  |  |
| Crème 56 ml 113 ml | Pesto de tomates séchées ¼ tasse ½ tasse |
|  |  |
| Sel d'ail 1 c. à thé 2 c. à thé | 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 et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les asperges

- Entre-temps, parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **asperges**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**. Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger, puis réserver dans une assiette.

2



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **noix de Grenoble** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, le **pesto** et le **reste** du **parmesan**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **parmesan** fonde. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **persil** et le **jus de steak restant** sur la plaque à cuisson et mélanger.

3



Saisir et rôtir les steaks

- [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- [Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Laisser reposer pendant 5 min sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **patates douces** et les **asperges** dans les assiettes. Garnir les **asperges** de **noix de Grenoble**.
- Napper les **steaks** de **sauce**, puis parsemer du **reste** du **persil**.

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

3 | Saisir et rôtir les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

3 | Saisir et rôtir les steaks

[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.