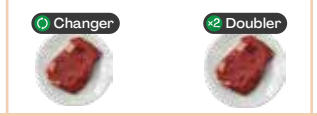




Steaks et gratin dauphinois

avec champignons aux herbes et choux de Bruxelles

Spéciale 45 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter 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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g



- Steak de haut de surlonge 285 g | 570 g
- Pomme de terre Russet 3 | 6
- Mélange de champignons 200 g | 400 g
- Choux de Bruxelles 170 g | 340 g
- Persil et thym 14 g | 14 g
- Oignon jaune 1/2 | 1
- Crème 113 ml | 237 ml
- Sel d'ail 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Concentré de bouillon de bœuf 1 | 2
- Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse | 1/2 tasse
- Mélange d'épices pour sauce crémeuse 2 c. à soupe | 4 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 le gratin dauphinois

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **oignons**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié** du **sel d'ail**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Bien mélanger.
- Ajouter les pommes de terre, puis les disposer en une seule couche. Porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons** et la **moitié** du **thym**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu et parsemer les **légumes** de la **moitié** du **persil**.

2



Rôtir le gratin dauphinois et préparer

- Lorsque le mélange de **potatoes** bouillira, le retirer du feu et le parsemer de **parmesan**. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange de pommes de terre dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, trancher finement les **choux de Bruxelles** et les **champignons**.
- Détacher des **branches** la **moitié** des **feuilles de thym** (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, le **reste** du **thym** et le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 6 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Incorporer en fouettant le **jus restant** dans l'assiette contenant les **steaks**. **Poivrer**, au goût.

3



Cuire les steaks

- 🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**
- ✖2 **Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 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 une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **gratin dauphinois** sera prêt, le retirer du four avec précaution et le laisser reposer pendant au moins 5 min. (**REMARQUE** : La poignée de la poêle sera très chaude.)
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, le **gratin dauphinois** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Cuire 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 les **steaks de haut de surlonge****.

3 | Cuire les steaks

- ✖2 **Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

Si vous avez doublé les **contre-filet de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**. Cuire en étape, si nécessaire**.

** Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.