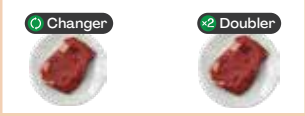




Steak à la truffe et sauce de cuisson

avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés

Spéciale 35 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf
740 g | 1480 g

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)



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Pois sucrés
227 g | 454 g



Échalote
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Mélange pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sel de truffes
1 g | 2 g

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 cuire les pommes de terre

- 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 morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

4



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'eau et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois sucrés** et les **échalotes tranchées** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'eau et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'huile. Assaisonner de la **moitié** du sel d'ail et poivrer, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux pois sucrés permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Laisser reposer les steaks et écraser les pommes de terre

- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium.
- Laisser reposer pendant 5 min. Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du sel d'ail, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus crémeuse, ajouter plus de lait, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Poivrer**.

3



Cuire les steaks

- **Changer** | **Contre-filets de bœuf**
- ***2 Doubler** | **Contre-filets de bœuf**
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **sel de truffes** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **steaks**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer 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**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks à la truffe**.
- Incorporer à la **sauce de cuisson** au **jus de steak** restant sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **steaks** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce de cuisson**.

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

Changer | **Contre-filets de bœuf**

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

3 | Cuire les steaks

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

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

** 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.