



Plat terre et mer classique

avec sauce crémeuse à l'estragon

Spéciale 35 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

Contre-filet de boeuf
370 g | 740 g

Contre-filet de boeuf
740 g | 1480 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Crevettes
285 g | 570 g



Estragon
7 g | 14 g



Crème
113 ml | 237 ml



Poivre noir concassé
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Concentré de bouillon de boeuf
1 | 2

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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** 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 de terre**.

4



Cuire les crevettes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler**.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Rôtir les choux de Bruxelles et terminer la préparation

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient dorés.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et assaisonner de **poivre noir concassé**, au goût.

5



Préparer la sauce crémeuse à l'estragon

- Détacher les **feuilles d'estragon** des **branches**, puis les hacher finement.
- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié de l'estragon**, **¼ tasse** (½ tasse) de **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Remuer de 1 à 2 min, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire les steaks

- **Changer** | **Contre-filet de bœuf**
- ✖2 **Doubler** | **Contre-filet de bœuf**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **crème**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler**.
- Trancher les **steaks**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de steak restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée de potatoes de terre** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce crémeuse à l'estragon**.
- Parsemer du **reste de l'estragon**.

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-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

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

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

** Cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.