



# Steaks à l'ail et salade façon BLT

## avec sauce au beurre à la ciboulette et au raifort

Spéciale

35 minutes

Changer



Changer



Contre-filets  
de bœuf  
370 g | 740 g

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](https://hellofresh.ca)



Steak de haut de  
surlonge  
285 g | 570 g



Tranches de  
bacon  
100 g | 200 g



Patate douce  
3 | 6



Mélange roquette  
et épinards  
113 g | 226 g



Tomates cerises  
anciennes  
113 g | 227 g



Ciboulette  
7 g | 14 g



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sauce crémeuse  
au raifort  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de vin  
blanc  
1 ½ c. à soupe |  
3 c. à soupe



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 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 et rôtir les patates douces

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

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



### Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, réserver le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Réserver le **gras de bacon** dans la poêle.

3



### Préparer et mélanger la vinaigrette

- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.

4



### Cuire les steaks

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

[Changer](#) | **Filet de steak de bœuf**

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **steaks** à la poêle chaude. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés. (**REMARQUE** : Les steaks finiront de cuire au four.)
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 9 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

5



### Préparer la sauce au beurre à la ciboulette et au raifort

- Pendant que les **steaks** cuisent, réchauffer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Laisser refroidir pendant 2 min.
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, la **sauce crémeuse au raifort**, la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**. Bien mélanger en fouettant.
- Incorporer graduellement le **beurre** refroidi, puis bien mélanger en fouettant. **Salier** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Lorsque les **steaks** seront cuits, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.
- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter le **bacon** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement les **steaks**, puis arroser de la **moitié** de la **sauce au beurre à la ciboulette et au raifort**.
- Répartir les **patates douces**, les **steaks** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer les **patates douces** et les **steaks** du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.

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

## 4 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

## 4 | Cuire les steaks

[Changer](#) | **Filet de steak de bœuf**

Si vous avez choisi les **filets de steak**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks 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. Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).