



Steak et sauce crémeuse à la moutarde

avec purée de pommes de terre à l'ail, au parmesan et aux épinards

Spéciale 35 minutes



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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g | 1480 g | 340 g | 680 g



- Steak de haut de surlonge 285 g | 570 g
- Pomme de terre Russet 3 | 6
- Pois sucrés 227 g | 454 g
- Échalote 1 | 2
- Gousses d'ail 2 | 4
- Parmesan, râpé grossièrement ¼ tasse | ½ tasse
- Crème 113 ml | 237 ml
- Concentré de bouillon de bœuf 1 | 2
- Mélange d'épices de Montréal 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Moutarde à l'ancienne 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Farine tout usage ½ c. à soupe | 1 c. à soupe
- Bébés épinards 56 g | 113 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 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

4



Laisser reposer le steak et commencer la sauce

- Lorsque le **steak** sera cuit, le retirer du feu et le transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **échalotes** ramollissent.

2



Cuire le steak

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

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, **saler** et **poivrer**, puis assaisonner d'**mélange d'épices de Montréal**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer du feu et transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 9 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Préparer la sauce et écraser les pommes de terre

- Saupoudrer les **échalotes** de la **moitié** de la **farine** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober. Ajouter la **moutarde**, le concentré de **bouillon**, la **moitié** de la **crème**, **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau** et le **jus de steak restant** dans l'assiette. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter les **épinards**, le **parmesan**, l'**ail**, le **reste** de la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**.

3



Préparer et rôtir les légumes

- Parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Répartir la **purée** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **steak**.
- Napper de **sauce de cuisson**.

2 | Cuire le steak

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

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

2 | Cuire le steak

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de steak**. Cuire par étape, si nécessaire.

2 | Cuire le steak

🔄 [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.