

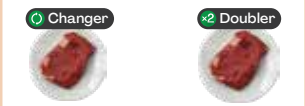


# Steaks et beurre aux herbes

avec purée crémeuse et asperges à la sauce érable-moutarde garnies de bacon

Spéciale

35 minutes



Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Steak de haut de surlonge 285 g | 570 g



Tranches de bacon 100 g | 200 g



Pomme de terre Russet 2 | 4



Asperges 227 g | 454 g



Fromage à la crème 1 | 2



Gousses d'ail 1 | 2



Ciboulette 7 g | 14 g



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



Sirop d'érable 2 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge 1 c. à soupe | 1 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



### Cuire le bacon

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante. Conserver le beurre ramolli pour l'étape 3.

- Couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter le **bacon** dans une grande poêle antiadhésive sèche. Cuire de 7 à 9 min à feu moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et commence à être croustillant\*\*.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en réservant le **gras de bacon** dans la poêle.

2



### Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, sur une planche à découper propre, épulcher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



### Préparer

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **moitié** du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **vinaigre**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Dans un autre petit bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **ciboulette** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli**. Assaisonner d'**une pincée de sel**, puis écraser à la fourchette, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Réserver.

4



### Cuire les steaks

🔄 Changer | Contre-filets de bœuf

×2 Doubler | Contre-filets de bœuf

- Chauffer la même poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** 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.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Transférer les **steaks** sur une planche à découper propre. Réserver de 2 à 3 min. Essuyer la poêle avec précaution.

5



### Cuire les asperges

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle les **asperges** et 1/3 tasse (2/3 tasse) d'**eau**, puis **saler**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Mélanger jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **bacon**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce érable-moutarde**. Mélanger jusqu'à ce que les **asperges** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Ajouter la **moitié** du **reste** de la **ciboulette** à la **purée de pommes de terre**, puis remuer.
- Répartir la **purée**, les **steaks** et les **asperges** dans les assiettes.
- Couronner les **steaks** d'**un soupçon de beurre aux herbes**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

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 saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **steaks de haut de surlonge**. Augmenter le temps de cuisson au four à 6 à 10 min\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 4 | Cuire les steaks

×2 Doubler | Contre-filets de bœuf

Si vous avez doublé les contre-filet, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir la **portion régulière de contre-filets**. Saisir en plusieurs étapes, au besoin. Augmenter le temps de cuisson au four à 6 à 10 min\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Pour un steak médium-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.