



Steak et sauce à la crème à l'estragon

avec purée de patates douces et duo de légumes rôtis

Spéciale

35 minutes

Changer



Contre-filet
370 g | 740 g

Changer



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



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Patate douce
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



Estragon
7 g | 14 g



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
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



Rôtir les légumes

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

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Couper les **champignons** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** et les **champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**.
- Rôtir dans le haut du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et remuer pour enrober.

4



Saisir et rôtir le steak

[Changer](#) | **Contre-filet**

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

- 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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Essuyer la poêle avec précaution. Lorsque le **steak** sera cuit, le transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

2



Cuire les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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 **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié** de l'**estragon**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher finement les **feuilles d'estragon**.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **purée de patates douces**, ajouter le **reste** de l'**estragon**, au goût.
- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- Répartir le **steak**, la **purée de patates douces** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce**.

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

4 | Saisir et rôtir le steak

[Changer](#) | **Contre-filet**

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**.

4 | Saisir et rôtir 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.