



Steaks BBQ onctueux

avec choux de Bruxelles et pommes de terre tout garnis

Spéciale

35 minutes



Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g

Steaks de filet 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://www.hellofresh.ca)



- 

Steaks de haut de surlonge
285 g | 570 g
- 

Tranches de bacon
100 g | 200 g
- 

Ciboulette
7 g | 14 g
- 

Crème sure
1 | 2
- 

Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse
- 

Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 

Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 

Choux de Bruxelles
227 g | 454 g
- 

Pommes de terre sous vide
280 g | 560 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



Rôtir les pommes de terre et les choux de Bruxelles

- 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.
- Sécher les **potatoes de terre** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** et les **choux de Bruxelles** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler**.
- Rôtir au centre du four de 15 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées et que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

4



Cuire les steaks

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

2



Frir le bacon

- Entre-temps, couper le **bacon** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans un petit bol. Réserver.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Garnir les pommes de terre et les choux de Bruxelles

- Lorsque les **potatoes de terre** et les **choux de Bruxelles** seront presque cuits, les parsemer de **fromage** et de **bacon**.
- Remettre la plaque à cuisson au centre du four.
- Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

3



Terminer la préparation

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

- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.

6



Terminer et servir

- Badigeonner les **steaks** de **sauce BBQ**.
- Répartir les **choux de Bruxelles** et **potatoes de terre** tout garnis dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure** à la **ciboulette**.
- 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

3 | Terminer la préparation

🔄 [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 cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Terminer la préparation

🔄 [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

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

**Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Pour un steak mi-saignant, cuire le steak jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.