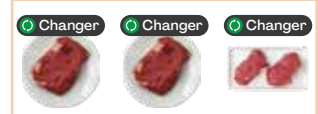




Steaks et sauce crémeuse champêtre

avec écrasé de pommes de terre crème sure-ciboulette et brocoli

Soirée steak 35 minutes



Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
 Contre-filets de bœuf x2 740 g | 1480 g
 Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Brocoli
227 g | 454 g



Crème
113 ml | 226 ml



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Épices de Montréal
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Crème sure
2 | 4



Échalote
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 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 les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**, puis couper ces dernières 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 portions).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et assaisonner le brocoli

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, couper en deux, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 5 min. (**REMARQUE** : Le brocoli finira de rôtir à l'étape 4.)

4



Rôtir les steaks et le brocoli

- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.
- Sur la plaque à cuisson contenant le **brocoli**, ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**. Remuer pour enrober, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** fonde.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. À l'aide d'une cuillère en bois, décoller les morceaux brunis au fond de la poêle.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**épices de Montréal**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Assaisonner et saisir les steaks

- 🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf x2](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis les déposer dans une assiette. Assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu. Retirer avec précaution la plaque à cuisson du four, puis pousser le **brocoli** sur une moitié de la plaque. Transférer les **steaks** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**.

6



Terminer et servir

- Ajouter la **crème sure** et le **reste** de la **tartinade à l'ail** à la casserole avec les **potatoes de terre**, puis les écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis **saler** et **poivrer**, si désiré. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Réchauffer les pommes de terre à feu moyen-doux, si désiré.)
- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Disposer les **steaks** sur les **potatoes de terre**, puis napper de **sauce**.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Assaisonner et saisir les steaks

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

Si vous avez choisi les **contre-filets de bœuf**, 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**.

3 | Assaisonner et saisir les steaks

- 🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf x2](#)

Si vous avez choisi la **double portion des contre-filets de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de steaks**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

3 | Assaisonner et saisir les steaks

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

Si vous avez choisi les **steaks de filet de bœuf**, 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**.

** Pour un steak mi-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.