



# Steaks et sauce de cuisson crémeuse

## avec patates douces rôties deux fois et brocoli au cheddar

Spéciale 45 minutes

Changer



Contre-filet de bœuf  
370 g | 740 g

Changer



Steak 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://hellofresh.ca)



Steak de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Patate douce  
2 | 4



Brocoli  
227 g | 454 g



Échalote  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



Fromage à la crème  
2 | 4



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème  
56 ml | 113 ml



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf  
2 | 4



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



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, huile

Matériel | Papier d'aluminium, plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone

1



### Cuire les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'une fourchette, percer les **patates douces** de tous les côtés, puis déposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer** sur tous les côtés.
- Réchauffer de 6 à 8 min à puissance élevée, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. (**REMARQUE** : À défaut d'un micro-ondes, cuire directement au centre du four de 45 à 55 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les patates douces.)
- Retirer du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de manipuler les **patates douces**.

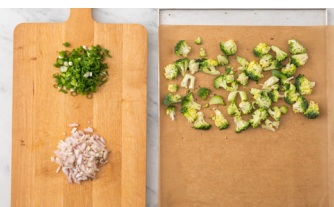
4



### Farcir les patates douces et rôtir les légumes

- Lorsque les **patates douces** auront assez refroidi pour être manipulées, les couper en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le centre de **chaque moitié** de **patate douce**, en laissant la peau intacte avec 0,5 cm (¼ po) de chair.
- À l'aide d'une fourchette, écraser la chair jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** du **cheddar** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Remplir **chaque peau** de **patate douce** de **garniture au fromage à la crème**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**, disposer les peaux de **patates douces**, côté garni vers le haut.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que la **garniture de patates douces** commence à dorer. **\*\*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.**

2



### Préparer les légumes et assaisonner le brocoli

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur pendant qu'il rôtit!)
- Réserver.

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Remuer de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober. Incorporer ¾ tasse (1 tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et de la **moutarde**, au goût.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

3



### Poêler les steaks

- [Changer](#) | **Contre-filet de bœuf**
- [Changer](#) | **Steak de filet de bœuf**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Réduire à feu moyen.
- Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Retirer la poêle du feu, puis l'essuyer avec précaution.

6



### Terminer et servir

- Lorsque le **brocoli** sera presque cuit, le déplacer avec précaution vers le centre de la plaque à cuisson, puis parsemer du **reste** du **cheddar**.
- Remettre dans le **haut** du four. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de steak** **restant** sur la planche, puis **saler** et **poivrer**.
- Répartir les **steaks**, le **brocoli au cheddar** et les **patates douces rôties** deux fois dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

### 3 | Poêler les steaks

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

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**.

### 3 | Poêler les steaks

[Changer](#) | **Steak de filet de bœuf**

Si vous avez choisi le **steak de filet de bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**.