



Steaks et beurre aux herbes

avec purée crémeuse et brocolini à la sauce érable-moutarde garni de bacon

Spéciale

35 minutes

Changer



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Changer



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



Patate douce
2 | 4



Broccolini
170 g | 340 g



Fromage à la crème
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | ½ 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 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.

4



Cuire les steaks

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

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

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

2



Cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** avec suffisamment 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 **patates douces**.
- 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 **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

5



Cuire le brocolini

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle le **brocolini** et 1/3 tasse (2/3 tasse) d'**eau**, puis **saler**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter 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**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **bacon**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu. Ajouter la **sauce érable-moutarde**. Remuer jusqu'à ce que le **brocolini** soit enrobé. **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**.
- Couper et jeter l'extrémité inférieure du **brocolini**.
- Dans un autre petit bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **ciboulette** et le **beurre ramolli**. Assaisonner d'une **pinçée** de **sel**, puis écraser à la fourchette, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Réserver.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Ajouter la **moitié** du **reste** de la **ciboulette** à la **purée de patates douces**.
- Répartir la **purée**, les **steaks** et le **brocolini** dans les assiettes.
- Couronner les **steaks** d'un **souffçon** de **beurre aux herbes**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

4 | Cuire les steaks

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

4 | Cuire les steaks

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