



Steak frites et sauce béarnaise

avec légumes aux herbes

Marché fermier 35 minutes

Changer



Changer



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre Russet
3 | 6



Haricots verts
170 g | 340 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Estragon
7 g | 14 g



Vinaigre de vin blanc
1/2 c. à soupe | 3/4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Échalote
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 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



Préparer et rôtir les frites

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

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en frites de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les légumes

- Pendant que les **steaks** rôtissent, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **haricots verts**, les **échalotes** et **1/4 tasse** (1/3 tasse) d'**eau**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter les **pois sucrés** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu, puis parsemer de la **moitié** de la **ciboulette** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**estragon**. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Parer, puis couper les **haricots verts** en deux.
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement les **échalotes**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Détacher des **branches** les **feuilles d'estragon**, puis les hacher finement.
- Couper les **tomates** en deux.

3



Cuire les steaks

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

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper propre. Couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 3 à 5 min.

5



Préparer la sauce béarnaise

- Dans une petite casserole, fondre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à feu moyen-élevé, puis retirer du feu.
- Pendant que le **beurre** fond, fouetter dans un petit bol le **reste** de la **mayonnaise** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **vinaigre**.
- Incorporer graduellement le **beurre** fondu en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le **reste** de l'**estragon**. **Saler**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, couper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** en petits morceaux. Ajouter immédiatement le **beurre** et le **reste** de la **ciboulette**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **pommes de terre** soient enrobées. (CONSEIL : Ce sont vos frites!)
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **frites** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **jus restant** sur la planche à découper, puis napper de **sauce béarnaise**.

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

3 | Cuire les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets 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 | Cuire les steaks

[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.