

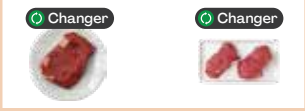


# Steaks et gratin dauphinois

## avec champignons aux herbes et choux de Bruxelles

Spéciale

45 minutes



Contre-filets 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 à chair jaune  
500 g | 1 000 g

Mélange de champignons  
200 g | 400 g

Choux de Bruxelles  
170 g | 340 g

Persil et thym  
14 g | 14 g

Oignon jaune  
1 | 1

Crème  
113 ml | 237 ml

Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé

Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2

Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse

Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
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



### Préparer le gratin dauphinois

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

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **oignons**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié** du **sel d'ail**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Bien mélanger.
- Ajouter les **potatoes de terre**, puis les disposer en une seule couche. Porter à ébullition à feu élevé.

2



### Rôtir le gratin dauphinois et préparer

- Lorsque le **mélange de pommes de terre** bouillira, le retirer du feu et le parsemer de **parmesan**. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange de pommes de terre dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, trancher finement les **choux de Bruxelles** et les **champignons**.
- Détacher des branches la **moitié** des **feuilles de thym** (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.

3



### Cuire les steaks

Changez | Contre-filets de bœuf

Changez | Filet de steak de bœuf

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **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 les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons** et la **moitié** du **thym**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu et parsemer les **légumes** de la **moitié** du **persil**.

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, le **reste** du **thym** et le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 6 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Incorporer en fouettant le **jus restant** dans l'assiette contenant les **steaks**. **Poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Lorsque le **gratin dauphinois** sera prêt, le retirer du four avec précaution et le laisser reposer pendant au moins 5 min. (**REMARQUE** : La poignée de la poêle sera très chaude.)
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, le **gratin dauphinois** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

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

Changez | Contre-filets de bœuf

Si vous avez choisi les **contre-filets de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

### 3 | Cuire les steaks

Changez | Filet de steak de bœuf

Si vous avez choisi les **filets de steak de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.