



Steaks poêlés

avec sauce de cuisson et pommes de terre au beurre persillé

Soirée steak

30 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Filets 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



Steaks de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Broccoli
170 g | 340 g



Moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe | 1 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Mélange pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Persil
7 g | 14 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



Rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Parer le **broccolini**, puis le couper en deux. Couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** en petits morceaux.

3



Saisir les steaks

Changez | Contre-filets de bœuf

Changez | Filets de steak de bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Transférer sur une moitié d'une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Les **steaks** finiront de cuire à l'étape 4.)

4



Rôtir les steaks et le broccolini

- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser le **broccolini** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **broccolini** soit légèrement croquant et d'un vert vif et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.

5



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, essuyer la poêle (celle de l'étape 3) avec précaution, puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** du **beurre**, puis l'**ail** et le **mélange pour sauce**. **Poivrer**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Bien mélanger, puis porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



Terminer et servir

- Réserver les **steaks** de 2 à 3 min. Réserver le **broccolini** et couvrir pour garder chaud.
- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter le **reste** du **beurre** et la **moitié** du **persil**, puis bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** d'un **filet** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Saisir les contre-filets

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 | Saisir les filets de steak

Changez | Filets 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**.

** 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.