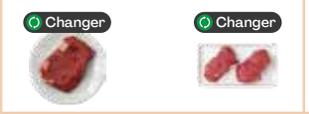




Steaks et sauce de cuisson crémeuse

avec pommes de terre rôties deux fois et brocoli au cheddar

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 **×2** 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 400 g | 800 g
- 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer les pommes de terre

- 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 **pommes de terre** de tous les côtés, puis disposer 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 au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**. (REMARQUE : Il est aussi possible de les cuire directement au centre du four de 45 à 55 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre.)
- Retirer du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de manipuler les **pommes de terre**.

4



Farcir les pommes de terre et rôtir les légumes

- Lorsqu'il sera possible de manipuler les **pommes de terre**, les couper en deux sur la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le **centre de chaque moitié de pomme de terre**, 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 pomme de terre de garniture**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**, disposer les **peaux de pommes de terre**, côté farci 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 pommes de terre** commence à dorer.

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**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail et poivrer**, 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-filets de bœuf](#)

[Changer](#) | [Filet de steak 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. Poursuivre la cuisson 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 **pommes de terre rôties deux fois** dans les assiettes.
- Napper les **steaks de sauce**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

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

3 | Poêler les steaks

[Changer](#) | [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 | Poêler les steaks

[Changer](#) | [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**.