



Filet de steak de bœuf et sauce crémeuse à l'échalote

avec pommes de terre aux herbes

40 Minutes



Filet de steak de bœuf
340 g | 680 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Échalote
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 227 g



Persil et thym
14 g | 21 g



Crème
56 ml | 113 ml



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Moutarde de Dijon
½ 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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et la moitié des **branches de thym** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, assaisonner de la moitié du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Détacher le **reste** des **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher finement.

3



Cuire le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.

4



Préparer la sauce crémeuse à l'échalote

- Pendant que le **steak** repose, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et le **vin de cuisson**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que le **vin** soit absorbé.
- Saupoudrer de **farine** et parsemer du **thym haché**. Remuer pendant 30 s pour enrober.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

5



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, ajouter à une casserole moyenne 4 tasses d'**eau** et 1 c. à thé de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pois sucrés** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 3 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Égoutter et remettre les **pois sucrés** dans la même casserole, hors du feu. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la moitié du **persil** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Incorporer le **jus de steak** restant sur la planche à découper à la **sauce**. **Saler** et **poivrer**.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **persil**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **steak**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de la **sauce crémeuse à l'échalote**.

**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.