

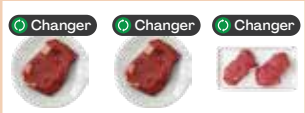


Steaks au poivre

avec frites et salade César au bacon

Duo de rêve

35 minutes



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)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
Contre-filets de bœuf X2 740 g | 1480 g
Filet de steak de bœuf 340 g | 680 g



- Steak de haut de surlonge 285 g | 570 g
- Tranches de bacon 100 g | 200 g
- Concentré de bouillon de bœuf 1 | 2
- Purée d'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Oignon, en tranches 56 g | 113 g
- Mélange printanier 56 g | 113 g
- Vinaigrette César 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Poivre noir concassé 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Pomme de terre Russet 2 | 4
- Farine tout usage 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Tartinaide à l'ail 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Jeunes épinards 56 g | 113 g
- Pain ciabatta 2 | 4
- Cheddar, râpé 56 g | 113 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 l'entrée

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

- Couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer les tranches, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à l'ail** sur les côtés coupés.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu avec précaution, puis parsemer de **cheddar**. Remettre dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Servir immédiatement ou en accompagnement du plat principal.

4



Cuire les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

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

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **steaks**. Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 2 à 3 min.

2



Rôtir les frites

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** 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.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four.)

5



Préparer la sauce au poivre

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons**, la **purée d'ail** et la **moitié** du **poivre noir concassé** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Incorporer ½ tasse (¾ tasse) d'eau, la **farine** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire le bacon

- Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.

6



Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **épinards**, la **vinaigrette César** et le **bacon**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, la **salade César au bacon** et les **frites** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce au poivre**.

4 | Cuire les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez choisi le **contre-filets de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **steak de haut de surlonge**.

4 | Cuire les steaks

✖2 [Doublé](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez doublé le **contre-filets de bœuf**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **steak de haut de surlonge**.

4 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi le **filet de steak de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **steak de haut de surlonge**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne du bacon atteigne au moins 71 °C (160 °F) et la température interne du steak atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.