



Steaks et haricots verts enrobés de bacon

avec purée onctueuse à l'ail

Spéciale

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

Changer



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Changer



Filets de steak de bœuf
340 g | 680 g



Steaks de haut de surlonge
285 g | 570 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Haricots verts
170 g | 340 g



Sauce crémeuse au raifort
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

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 haricots verts enrobés de bacon

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

- Parer les **haricots verts**.
- Couper le **bacon** en deux sur la longueur. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 8 tranches de bacon; pour 4 pers., il y en aura 16.)
- Placer les **haricots verts** perpendiculairement sur les **tranches de bacon** en petits paquets. Enrouler le **bacon** avec précaution autour de **chaque paquet de haricots**.
- Transférer les **haricots verts enrobés de bacon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**.

2



Préparer et cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

3



Cuire les steaks

Changer | Contre-filets de bœuf

Changer | Filets de steak de bœuf

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

3 | Cuire 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 | Cuire les steaks

Changer | 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**.

4



Préparer la sauce au raifort

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce crémeuse au raifort**, la **mayonnaise**, la **moutarde**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** des **oignons verts**.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **purée d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts** dans la casserole contenant les **potatoes de terre** et écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher les **steaks**.
- Répartir la **purée onctueuse à l'ail**, les **haricots verts enrobés de bacon** et les **steaks** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au raifort** comme trempette.

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