



# Steaks saisis avec chou-fleur rôti avec sauce au cheddar blanc maison

Spéciale 40 minutes



Contre-filet de bœuf  
370 g | 740 g

Filet de steak de bœuf  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable Ajouter Changer ou Doublér

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



Haricots verts  
170 g | 340 g



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Échalote  
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème  
113 ml | 237 ml



Cheddar blanc, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Concentré de bouillon de bœuf  
2 | 4



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



### Préparer et rôtir le chou-fleur

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

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** de **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 15 min. (**REMARQUE** : Les steaks seront ajoutés à la même plaque à cuisson à l'étape 4, et le chou-fleur poursuivra sa cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre.)

2



### Terminer la préparation et rôtir les haricots verts

- Entre-temps, peler, puis hacher finement les **échalotes**.
- Parer les **haricots verts**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), ajouter les **haricots verts**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. (**REMARQUE** : un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres.

3



### Griller la garniture chapelure-échalotes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.
- Ajouter les **échalotes frites**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis transférer le mélange de **chapelure** dans un bol moyen. (**CONSEIL** : C'est votre garniture!)
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



### Cuire les steaks

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

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Sur la plaque à cuisson contenant le **chou-fleur**, ajouter les **steaks** avec précaution. Continuer à rôtir de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 min.

\*\*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.

5



### Préparer la sauce au fromage

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Incorporer la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Ajouter le **fromage**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement.
- Trancher finement les **steaks**. Incorporer à la **sauce** le **jus restant** sur la planche à découper.
- Répartir les **steaks**, les **haricots verts** et le **chou-fleur** dans les assiettes.
- Garnir le **chou-fleur** de **sauce au fromage** et de garniture.
- Arroser les **steaks** d'un **filet de sauce de cuisson**.
- Parsemer de **persil**.

### 4 | Cuire les steaks

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

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