

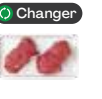
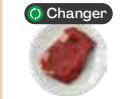


# Steaks et scones au cheddar et au thym

## avec sauce aux champignons et brocoli

Spéciale

45 minutes



Contre-filets de bœuf  
370 g | 740 g

Filet de steak de bœuf  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://hellofresh.ca)



Steak de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Farine tout usage  
1 1/2 tasse | 3 tasses



Brocoli  
227 g | 454 g



Champignons  
113 g | 227 g



Crème sure  
2 | 4



Échalote  
1 | 2



Thym  
7 g | 14 g



Crème  
113 ml | 237 ml



Cheddar blanc, râpé  
1/2 tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Épices de Montréal  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poudre à pâte  
3 c. à thé | 6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer les scones

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

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Détacher les **feuilles de thym** des **branches**, puis en émincer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Dans un grand bol, mélanger le **fromage**, la **crème sure**,  $\frac{1}{3}$  **tasse** ( $\frac{2}{3}$  tasse) de **crème**, la **moitié** du **thym**, la **poudre à pâte**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et  $\frac{1}{2}$  **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Ajouter la **farine**, puis remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné. Presser la **pâte** avec les mains pour former une boule, sans trop la compacter.

2



### Former et cuire les scones

- Aplatis la **pâte** de manière à former un disque de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., couper la pâte en deux et former 2 disques.)
- Couper le disque de **pâte à scones** en **8 quartiers** (16 quartiers) **de taille égale**.
- Transférer les **scones** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire dans le **haut** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que les **scones** soient gonflés et dorés.

3



### Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli** et  $\frac{1}{4}$  **tasse** ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau**. **Saler** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices de Montréal**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



### Cuire les steaks

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

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** des **épices de Montréal**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu et transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de la **crème**,  $\frac{1}{2}$  **tasse** ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**. Incorporer le **jus de steak** à la **sauce**. (**CONSEIL :** Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Répartir les **steaks**, les **scones** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.

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

### 4 | Cuire les steaks

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

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

\*\*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.