



Steaks et champignons rôtis

avec salade de roquette au glaçage balsamique et pommes de terre rôties

Spéciale

35 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Filet de steak de bœuf
340 g | 680 g

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)



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Pain ciabatta
2 | 4



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure italienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Parmesan, râpé grossièrement
1/2 tasse | 1 tasse



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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 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 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, 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 tendres et dorées.
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan**. Remettre au four jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.

2



Préparer et rôtir les champignons

- Entre-temps, diviser les **pleurotes** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le reste des **champignons**.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche.
- Rôtir dans le **bas** du four pendant 10 min, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Les champignons continueront à rôtir avec les steaks à l'étape 4.)

3



Terminer la préparation et assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **glacage balsamique** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards**. Ne pas mélanger. Réserver au frigo jusqu'au moment de servir.
- Dans un petit bol, mélanger la **chapelure**, le **reste** du **parmesan** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Réserver.

4



Cuire les steaks

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

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **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.
- Retirer les **champignons** du four avec précaution, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson. Ajouter les **steaks** sur l'autre moitié.
- Parsemer les **champignons** du **mélange de chapelure** et de **parmesan**.
- Remettre au four et rôtir de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.

5



Préparer les pains à l'ail

- Couper la **ciabatta** en deux.
- Hacher finement le **persil**.
- Étendre la **tartinade à l'ail** sur le côté coupé des **ciabattas**. Parsemer de la **moitié** du **persil**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Transférer les **steaks** cuits sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 5 min.
- Bien mélanger la **salade**. Trancher finement les **steaks**. Répartir les **steaks**, les **potatoes** de terre, la **salade** et les **pains à l'ail** dans les assiettes. Garnir la **salade** de **champignons**. Arroser les **steaks** du **reste** du **glacage balsamique**. Parsemer du **reste** du **persil**.

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**, 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**.