



Steaks poêlés

avec sel de truffes, écrasé de pommes de terre et pois sucrés

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g

Changer



Filet de steak de bœuf
340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Pois sucrés
227 g | 454 g



Échalote
1 | 2



Crème sure
1 | 2



Mélange pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sel de truffes
1 g | 2 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 cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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**.

4



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) 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, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'eau et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois sucrés** et les **échalotes tranchées** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'eau et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'huile. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux pois sucrés permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Laisser reposer les steaks et écraser les pommes de terre

- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **potatoes de terre** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus crémeuse, ajouter plus de lait, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Poivrer**.

3



Cuire les steaks

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

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **sel de truffes** 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**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Incorporer à la **sauce de cuisson** le **jus de steak restant** sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **steaks** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce de cuisson**.

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

3 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Cuire les steaks

🔄 [Changer](#) | [Filet 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**.

**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.