

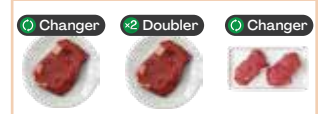


Steaks et quartiers de pommes de terre au thym

avec beurre aux herbes et confiture de tomates

Spéciale

40 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)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g
 Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g
 Filet de steak de bœuf 340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Pomme de terre Russet
3 | 6



Persil et thym
14 g | 21 g



Échalote
1 | 2



Mélange d'épices de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pois sucrés
227 g | 454 g



Tomate
1 | 2



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Gousses d'ail
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



Préparer et rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre du frigo et le laisser atteindre une température ambiante.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et parsemer de la **moitié** des **branches de thym**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices de Montréal**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les steaks

Changer | **Contre-filets de bœuf**

***2 Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

Changer | **Filet de steak de bœuf**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices de Montréal**.
- 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 du feu. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de 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.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Détacher les **feuilles de thym** du reste des branches. Hacher finement les **feuilles**.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

5



Préparer le beurre aux herbes et cuire les pois sucrés

- Entre-temps, mélanger dans un autre petit bol **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli**, le **reste** de l'**ail**, le **thym haché**, la **moitié** du **persil**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**.
- Pendant que les **steaks** rôtissent, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés** et le **reste** des **échalotes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

3



Préparer la confiture de tomates

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et l'**ail** ramollissent.
- Ajouter les **tomates**, la **cassonade** et le **vinaigre**. Poursuivre la cuisson de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** se défassent et que la **confiture** épaississe. (**CONSEIL** : Utiliser une fourchette pour défaire les tomates.)
- Retirer du feu, puis transférer dans un petit bol. Réserver au frigo pour refroidir.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Retirer les branches de thym des **quartiers de pommes de terre** et les jeter.
- Répartir les **steaks**, les **quartiers de pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Couronner les **steaks** d'un **souffçon de beurre aux herbes**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Servir la **confiture de tomates** comme trempette.

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

***2 Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

Si vous avez doublé 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 | **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.