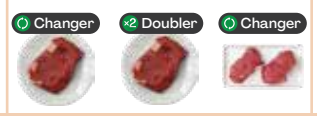




Steaks et scones au cheddar avec sauce aux champignons et broccolini

Spéciale 45 minutes



Protéine personnalisable Ajouter Changer ou 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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g | 1480 g | 340 g | 680 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
- Farine tout usage 1 ½ tasse | 3 tasses
- Broccolini 170 g | 340 g
- Champignons 113 g | 227 g
- Crème sure 2 | 4
- Échalote 1 | 2
- Oignon vert 1 | 2
- Crème 113 ml | 237 ml
- Cheddar blanc, râpé ½ 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 soya, 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.

- Parler le **broccolini**, puis le couper en bouchées.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un grand bol, mélanger le **fromage**, la **crème sure**, $\frac{1}{3}$ tasse ($\frac{2}{3}$ tasse) de **crème**, les **oignons verts**, 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 bien mélanger. Presser la **pâte** avec les mains pour former une **boule**, sans trop la compacter.

4



Cuire les steaks

- 🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- ✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** des **épices à bifteck 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**.

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.

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**, $\frac{2}{3}$ tasse (1 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.

3



Cuire le broccolini

- 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 **broccolini** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit tendre.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**. Incorporer le **jus de steak à la sauce**.
- Répartir les **steaks**, les **scones** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.

6 | Cuire les steaks

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

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

6 | Cuire les steaks

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

6 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi le **filet de steak de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et 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.