



# Steaks poêlés

avec rondelles de pommes de terre rôties et sauce aux tomates

Soirée steak

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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    Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



Steaks de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Pomme de terre à chair jaune  
300 g | 600 g



Brocoli  
227 g | 454 g



Petites tomates  
113 g | 227 g



Échalote  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Persil  
7 g | 7 g



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 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 et rôtir les rondelles de 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 de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail, poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées et tendres.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.

3



### Commencer le brocoli et préparer les steaks

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 3 min, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir. (**REMARQUE** : Le brocoli continuera de cuire avec les steaks, à l'étape 4.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis les assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

4



### Cuire les steaks et terminer le brocoli

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

[×2 Doubler](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

[Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

- Ajouter à la poêle chaude **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.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Continuer à rôtir dans le **haut** du four de 4 à 8 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et réserver.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**, les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus des steaks restant** dans l'assiette. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **steaks**, le **brocoli** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de la **sauce aux tomates** contenue dans la poêle.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 4 | Cuire les steaks et terminer le brocoli

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

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

### 4 | Cuire les steaks et terminer le brocoli

[×2 Doubler](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez choisi la **portion double des contre-filets de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de steaks**.

### 4 | Cuire les steaks et terminer le brocoli

[Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

Si vous avez choisi les **steaks de filet de bœuf**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille.