

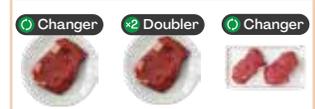


Steak et sauce à la crème à l'estragon

avec purée de patates douces et duo de légumes rôtis

Spéciale

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Patate douce
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



Estragon
7 g | 14 g



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4



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



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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

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



Rôtir les légumes

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

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Couper les **champignons** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** et les **champignons de 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et remuer pour enrober.

4



Saisir et rôtir les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

2



Cuire les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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 **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié** de l'**estragon**, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel**, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **poivre** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.

3



Préparer

- 🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**
- *2 **Doubler** | **Contre-filets de bœuf**
- 🔄 **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher finement les **feuilles d'estragon**.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **purée de patates douces**, ajouter le **reste** de l'**estragon**, au goût, puis mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- Répartir les **steaks**, la **purée de patates douces** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce**.

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.

3 | Préparer

- 🔄 **Changer** | **Contre-filets 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 | Préparer

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

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de steaks de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

3 | Préparer

- 🔄 **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**

Si vous avez choisi les **steaks de filet 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.