



# Steak Salisbury et sauce à l'oignon

## avec purée onctueuse et brocoli rôti

Familiale

30 à 40 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)

🔄 Changer 🔄 Changer ×2 Doubler  
    
 Dinde hachée Beyond Meat® Bœuf haché  
 250 g | 500 g 2 | 4 500 g | 1000 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Moutarde de Dijon  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Sauce  
Worcestershire  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chapelure panko  
½ tasse | ⅓ tasse



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune  
1 | 2



Concentré de  
bouillon de bœuf  
2 | 4



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Fromage à la  
crème  
1 | 2



Brocoli  
227 g | 454 g



Pomme de terre  
Russet  
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Préparer

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

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

4



## Rôtir le brocoli

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.

2



## Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**.

5



## Préparer la sauce à l'oignon et terminer les galettes de bœuf

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé, puis ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à caraméliser.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer graduellement **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **reste** de la **sauce Worcestershire** et le **reste** du **concentré de bouillon**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. Porter à légère ébullition.
- Remettre les **galettes** dans la poêle. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites et que la **sauce** épaississe légèrement\*\*. Retirer la poêle du feu.

3



## Commencer les galettes de bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

\*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** du **concentré de bouillon** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **2 galettes** (4 galettes) d'un diamètre de 10 cm (4 po).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les galettes finiront de cuire à l'étape 5.)
- Transférer dans une assiette.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir la **purée** des **galettes de bœuf**.
- Dans la poêle contenant la **sauce à l'oignon**, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Napper les **galettes de bœuf** de **sauce à l'oignon**.

Unités de mesure à chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

1 c. à soupe | 2 c. à soupe | d'huile

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 | Commencer les galettes de dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

## 3 | Commencer les galettes de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf\*\***.

## 3 | Commencer les galettes de bœuf

\*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** additionnel (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former **4 galettes** (8 galettes) d'un diamètre de 12,5 cm (5 po). Ne pas surcharger la poêle. Poêler les **galettes** en étapes, au besoin.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).