



# Steaks et sauce bacon-balsamique

## avec pois sucrés à la moutarde et pommes de terre aux herbes

Spéciale

35 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 X2 740 g | 1480 g  
 Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



Steak de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Glaçage balsamique  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange pour sauce  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune  
400 g | 800 g



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



Pois sucrés  
227 g | 454 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Ciboulette  
7 g | 7 g

**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 pommes de terre

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

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper les **potatoes de terre** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de la **moitié** du **mélange pour sauce**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et la **ciboulette**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes de terre** soient enrobées.

2



### Rôtir les pois sucrés

- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, le **reste** du **sel d'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **pois sucrés** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser d'un **filet** de **sauce à la moutarde**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.

3



### Cuire les steaks

- Changez | **Contre-filets de bœuf**
- Changez | **Steaks de filet de bœuf**
- Changez | **Contre-filets de bœuf X2**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (la même qté pour 4 portions), puis les **steaks**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés et entièrement cuits\*\*.
- Retirer du feu, puis laisser reposer les **steaks** sur une planche à découper pendant 5 min. Réserver le gras dans la poêle.

4



### Commencer la sauce bacon-balsamique

- Entre-temps, couper le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **bacon** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et commence à devenir croustillant\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Saupoudrer les **aliments** dans la poêle du **reste** du **mélange pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** et les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



### Terminer la sauce et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que la **sauce** soit combinée.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce bacon-balsamique**.

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.

### 3 | Cuire les steaks

Changez | **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**.

### 3 | Cuire les steaks

Changez | **Contre-filets de bœuf X2**

Si vous avez **double** le **contre-filet de bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 3 | Cuire les steaks

Changez | **Steaks de filet 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 le bacon et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant), respectivement.