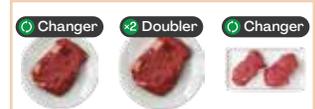




Steaks poêlés et pommes de terre rôties au bacon avec haricots verts amandine et beurre à l'ail et au persil

Spéciale

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 x 2 740 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



Pomme de terre Russet
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Pois sucrés
227 g | 454 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Persil
7 g | 14 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 au bacon

- Avant de commencer, sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Retirer les parties brunes des **potatoes**, puis couper ces dernières en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une planche à découper propre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**, puis parsemer de **bacon**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson pour 4 portions) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées et que le **bacon** soit entièrement cuit**. (REMARQUE : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les steaks

- 🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- ✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf x 2](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le haut du four de 4 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle.

**Cuire le bacon et le steak jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent respectivement au moins 71 °C (160 °F) et 63 °C (145 °F), pour un steak médium-saignant. Le degré de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

- Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher finement le **persil**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter l'**ail**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** du **beurre ramolli**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

3



Griller les amandes et préparer les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.

5



Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **reste** du **beurre** et les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter les **amandes** et mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher les **steaks** finement.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Garnir les **steaks** du **beurre à l'ail et au persil**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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

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

Si vous avez choisi le **contre-filet**, le préparer et le 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

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

Si vous avez doublé les **contre-filets**, 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

🔄 [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**.