



Steaks enroulés de bacon aux épices de Montréal

avec haricots à l'ail et purée onctueuse

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



Pomme de terre Russet
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Haricots verts
170 g | 340 g



Gousses d'ail
3 | 6



Échalotes frites
28 g | 56 g



Épices de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Persil et thym
14 g | 21 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2

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 l'ail et préparer

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

- Peler l'**ail**. Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis bien l'envelopper et le déposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que l'**ail** ramollisse.
- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Parer les **haricots verts**.

4



Préparer la sauce et l'huile à l'ail

- Pendant que les **steaks** rôtissent, chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** à feu moyen.
- Ajouter la **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter 1 tasse (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **thym** et le **reste des épices à bifteck de Montréal**. Porter à légère ébullition. Continuer à cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Lorsque l'**ail** sera cuit, le retirer du papier d'aluminium avec précaution et le transférer dans un grand bol. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné et homogène.

2



Cuire les pommes de terre et préparer les steaks

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

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

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

- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié des épices à bifteck de Montréal**, puis enrouler **chaque steak** de 2 tranches de **bacon**.

5



Cuire les haricots et préparer la purée

- Lorsque les **potatoes** de terre seront presque cuites, ajouter les **haricots verts** dans la même casserole. Cuire de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer les **haricots verts** dans le bol contenant l'**huile à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Égoutter les **potatoes** de terre et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème**, le **persil** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks** enroulés de **bacon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **steaks** enroulés de **bacon** sur la plaque à cuisson contenant l'ail, en réservant le gras de **bacon** dans la poêle.
- Rôtir les **steaks** au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

6



Terminer et servir

- Incorporer dans la **sauce** le **jus de steak restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir la **purée**, les **steaks** enroulés de **bacon** et les **haricots verts à l'ail** dans les assiettes.
- Parsemer d'**échalotes frites** et napper de **sauce**.

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.

2 | Cuire les pommes de terre et préparer les steaks

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

Si vous avez choisi le **contre-filets 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**.

2 | Cuire les pommes de terre et préparer les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf X2](#)

Si vous avez doublé le **contre-filet de bœuf**, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer la **portion régulière de steak de haut de surlonge** en utilisant une **tranche de bacon** par **steak**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

2 | Cuire les pommes de terre et préparer les steaks

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

Si vous avez choisi les **steaks de 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**.

** 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. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.