



Steak poêlé style champêtre

avec maïs à l'ail et sauce à l'oignon

VARIÉTÉ 35 minutes



Steak de bœuf



Mayonnaise



Concentré de
bouillon de bœuf



Pomme de terre
Russet



Oignon,
en tranches



Ail



Chapelure
italienne



Crème sure



Maïs en grains



Ciboulette

BONJOUR STEAK CHAMPÊTRE!

Provenant des États-Unis, ce steak est pané et frit à la poêle!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, cuillères à mesurer, casserole moyenne, presse-purée, assiette creuse, plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, essuie-tout, épluche-légumes, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Chapelure italienne	4 c. à table	8 c. à table
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Maïs en grains	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau**, puis ajouter **2 c. à thé de sel** (**NOTE**: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, de 10 à 12 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **steak** cuit, essuyer la poêle, puis la mettre à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Lorsque les **oignons** ont ramolli, ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Mijoter en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure**. **Saler et poivrer**.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, sécher le **steak** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher le **steak** en son centre en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **steak** comme un livre et recouvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet ou d'une poêle lourde, aplatir les **steaks** jusqu'à une épaisseur de 0,5 cm (¼ po). **Saler et poivrer**. Dans assiette creuse, ajouter la **chapelure**. Badigeonner les **steaks** de **majo**. **Un** à la fois, couvrir les **steaks** de **chapelure**.



5. CUIRE LE MAÏS

Pendant que la **sauce** cuit, mettre **1 c. à table de beurre** dans une casserole moyenne à feu moyen, puis ajouter le **maïs**, l'**ail** et la **ciboulette**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **maïs** soit chaud, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer**.



3. CUIRE LE STEAK ET PRÉPARER LA PURÉE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **steak**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 min par côté. (**NOTE**: saisir en 2 étapes au besoin!) Retirer la poêle du feu et transférer le **steak** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min. ** Entre-temps, égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **1 c. à table de beurre** et **¼ tasse de lait** (doubler le lait et le beurre pour 4 pers). **Saler et poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **steak**, la **purée** et le **maïs** dans les assiettes. Napper de **sauce à l'oignon**.

Le souper, c'est réglé!