



# STEAK DE JAMBON ET GRITS CRÉMEUX

avec sauce et haricots verts

PRONTO



## BONJOUR STEAK DE JAMBON

Poêlés à la perfection!

TEMPS: 30 MIN



Steak de jambon



Maïs en grains



Semoule de maïs



Crème sure



Échalote



Persil



Haricots verts



Fécule de maïs



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Sauce Worcestershire

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Presse-purée
- Presse-ail
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Lait 2 (¼ tasse | ½ tasse)
- Beurre non salé 2 (2 c. à table | 4 c. à table)
- Tasses à mesurer
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Papier d'aluminium
- Casserole moyenne
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                                   |              |  |               |
|-----------------------------------|--------------|--|---------------|
| • Steak de jambon                 | 2            |  | 4             |
| • Maïs en grains                  | 227 g        |  | 454 g         |
| • Semoule de maïs 1               | ¼ tasse      |  | ½ tasse       |
| • Crème sure 2                    | 6 c. à table |  | 12 c. à table |
| • Échalote                        | 50 g         |  | 100 g         |
| • Persil                          | 7 g          |  | 14 g          |
| • Haricots verts                  | 170 g        |  | 340 g         |
| • Féculé de maïs 9                | 1 c. à table |  | 1 c. à table  |
| • Concentré de bouillon de poulet | 1            |  | 2             |
| • Ail                             | 3 g          |  | 6 g           |
| • Sauce Worcestershire 0          | 1 c. à table |  | 2 c. à table  |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson  | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé     | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait     | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf      | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja      | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71° C/160° F.



## BON DÉPART

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



### 1 PRÉPARATION

**Laver et sécher tous les aliments.\***

Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **haricots** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **steak de jambon** avec un essuie-tout. Dans un petit bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce Worcestershire**, **½ c. à table** de **féculé de maïs**, **½ tasse** d'**eau chaude** et **½ c. à thé** de **sucre** (tout doubler pour 4 pers). Réserver. (**NOTE:** voilà la sauce en devenir!)



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots** et les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.



### 2 PRÉPARER LE MAÏS

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **maïs** et **¼ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 2 à 3 min. À l'aide d'un presse-purée, écraser légèrement le **maïs**.



### 5 CUIRE LES STEAKS

Baisser à feu moyen, puis ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), ajouter le **steak de jambon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71° C/160° F.\*\*\*) Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### 3 FINIR LE MAÏS

Dans la même casserole, ajouter la **semoule de maïs**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, **½ c. à thé** de **sel** et **1 tasse** d'**eau** (tout doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le tout épaisse, de 1 à 2 min. Retirer du feu, puis incorporer la **crème sure**. **Poivrer**. Couvrir et réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (dbl pour 4 pers) et le **mélange à sauce**. Cuire en décollant les morceaux au fond de la poêle jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 1 à 2 min. Répartir les **grits**, les **légumes** et le **steak de jambon** dans les assiettes. Napper de **sauce**. Saupoudrer du **reste** de **persil**.

## WOW!

Cette délicieuse recette estivale est inspirée du sud des États-Unis!