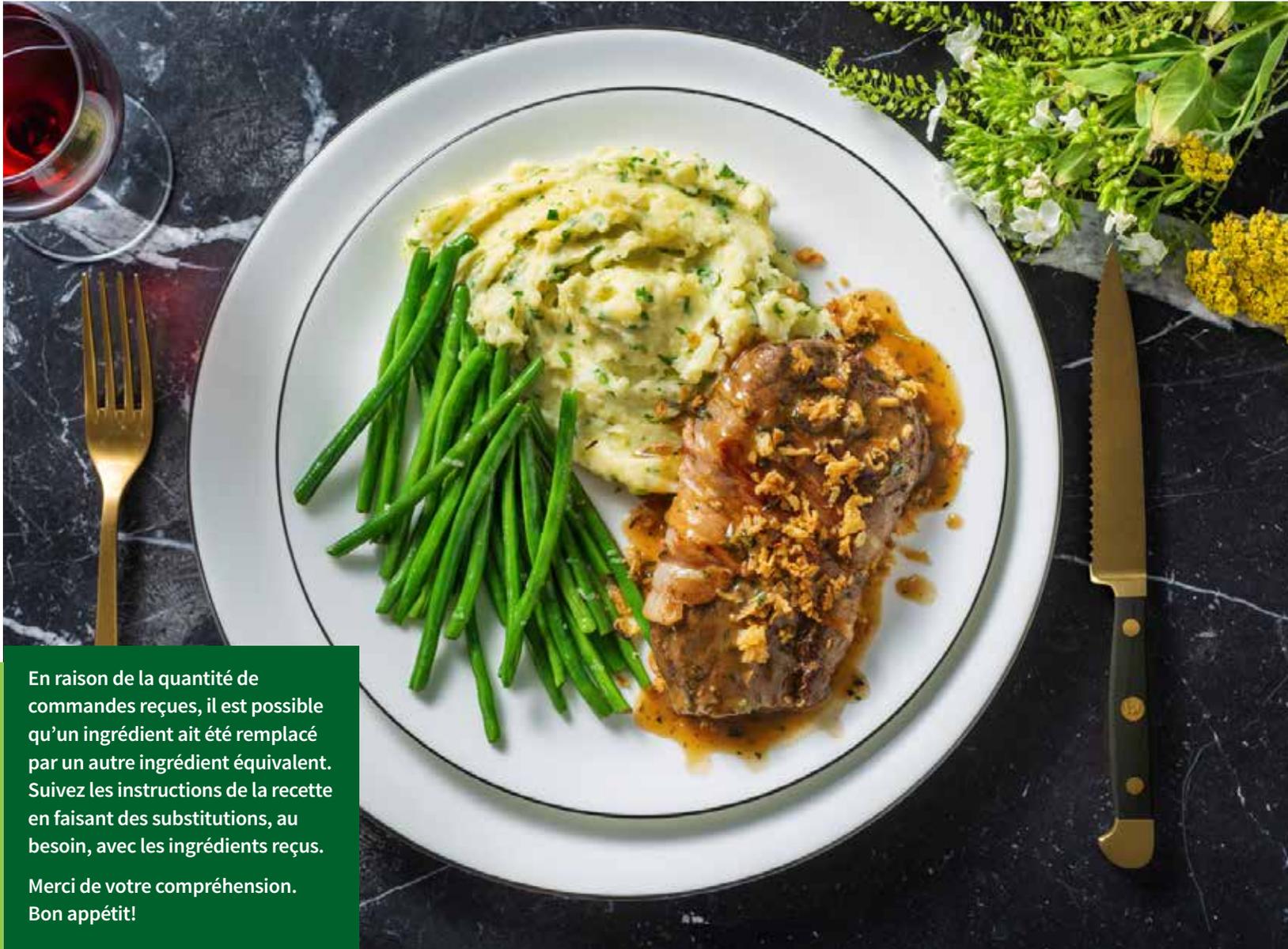




# Steak enroulé de bacon aux épices de Montréal

avec haricots à l'ail et purée onctueuse

SPÉCIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Steak de bœuf



Bacon, en tranches



Pomme de terre  
Russet



Crème sure



Haricots verts



Thym



Ail



Échalotes frites



Épices à steak  
de Montréal



Persil



Concentré de  
bouillon de bœuf



Farine tout usage

**BONJOUR STEAK!**

*Le secret pour un steak parfaitement poêlé? Le sécher avant de l'assaisonner!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, fouet, grande casserole, tasses à mesurer, épluche-légumes, essuie-tout, cuillères à mesurer, pinces, plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium, presse-purée, passoire

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steak de bœuf	340 g	680 g
Bacon, en tranches	100 g	200 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Thym	7 g	7 g
Ail	9 g	18 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Épices à steak de Montréal	1 c. à table	2 c. à table
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

\*\*\* 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. PRÉPARATION

Peler l'**ail**. Sur un petit carré de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis sceller. Ajouter l'**ail enveloppé** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 16 à 18 min. Entre-temps, peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Hacher grossièrement le **persil**. Parer les **haricots verts**.



## 4. PRÉPARER LA SAUCE ET PARFUMER L'HUILE

Pendant que le **steak** cuit, ajouter la **farine** dans la même poêle (contenant le gras) à feu moyen. Cuire en remuant pour combiner, 1 min. Ajouter **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant, 1 min. Ajouter le **thym** et le **reste** des **épices à steak de Montréal**. Porter à légère ébullition. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 5 min. Lorsque l'**ail** est cuit, le transférer dans un grand bol. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et fouetter jusqu'à ce que l'**ail** soit incorporé.



## 2. CUIRE LES POMMES DE TERRE ET PRÉPARER LE STEAK

Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), 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 qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** des **épices à steak de Montréal**, puis enrouler **chaque steak** de **2 tranches de bacon**.



## 5. CUIRE LES HARICOTS ET FAIRE LA PURÉE

Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, ajouter les **haricots** à l'**eau bouillante** (ne pas remuer). Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 2 à 5 min. À l'aide de pinces, transférer les **haricots** dans le bol d'**huile à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, incorporer la **crème sure**, le **persil**, **2 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



## 3. CUIRE LE STEAK

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **steaks**. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 min par côté. **\*\*** Retirer la poêle du feu et y laisser le **gras de cuisson** (il servira à l'étape 4). Transférer les **steaks** sur la plaque contenant l'**ail** et rôtir au **centre** du four jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 10 min. **\*\*\***



## 6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **jus de steak** ayant coulé sur la plaque à la **sauce**. Répartir la **purée**, les **steaks** et les **haricots** dans les assiettes. Saupoudrer d'**échalotes frites** et napper de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!