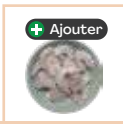




# Steaks poêlés et sauce aux champignons

## avec choux de Bruxelles rôtis au bacon

Soirée steak 40 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée **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://hellofresh.ca)



Steak de bœuf  
285 g | 570 g



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Champignons  
227 g | 454 g



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Échalote  
1 | 2



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Choux de Bruxelles  
227 g | 454 g



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Pommes de terre  
Russet  
2 | 4



Farine tout usage  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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



## Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Trancher finement les **champignons**.
- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- 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 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



## Assaisonner les pommes de terre

- 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



## Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) sur une autre planche à découper.
- Dans un grand bol, ajouter les **choux de Bruxelles**, les **amandes**, le **bacon** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer le **mélange de choux de Bruxelles** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient dorés et tendres, et que le **bacon** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Cuire les steaks

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer** sur tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 4 à 7 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

5



## Préparer la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Incorporer la **purée d'ail**, les **échalotes**, la **farine** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Réduire à feu moyen, puis incorporer **¾ tasse** d'**eau** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **choux de Bruxelles** et l'écrasé de **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** et les **potatoes de terre** de **sauce aux champignons**.

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

## 4 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce aux champignons** à l'étape 5.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

\*\* Cuire le porc, les steaks et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F), 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.