



Plat terre et mer classique

avec sauce crémeuse à l'estragon

Spéciale

35 minutes



Steak de bœuf
285 g | 570 g



Crevettes
285 g | 570 g



Estragon
7 g | 14 g



Crème
237 ml | 474 ml



Poivre noir
concassé
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Moutarde de
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

2



Rôtir le brocoli et préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et assaisonner de **poivre noir concassé**, au goût.

3



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

4



Cuire les crevettes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** et la **moitié** du **persil**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce crémeuse à l'estragon

- Détacher les **feuilles d'estragon** des **branches**, puis les hacher finement.
- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **moitié** de l'**estragon**, **¼ tasse** (½ tasse) de **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Remuer de 1 à 2 min, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **crème**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler**.
- Trancher les **steaks**.
- Incorporer dans la **sauce crémeuse à l'estragon** le **jus de steak restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir les **steaks**, les **crevettes**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce** et parsemer du **reste de l'estragon**.

** Cuire les crevettes et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 74 °C (165 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). 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.