

Steaks et scones au cheddar et au thym

avec sauce aux champignons et brocoli

Spéciale

45 minutes



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



Steak de haut de surlonge



Farine tout usage



Fleurons de brocoli



Champignons



Crème sure



Échalote



Thym



Crème



Cheddar blanc, râpé



Concentré de bouillon de bœuf



Épices à bifteck de Montréal



Poudre à pâte

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de haut de surlonge	285 g	570 g
Farine tout usage	1 ½ tasse	3 tasses
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Champignons	113 g	227 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Thym	7 g	14 g
Crème	113 ml	237 ml
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poudre à pâte	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	1,35 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer les scones

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Détacher les **feuilles de thym** des branches, puis en émincer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Dans un grand bol, mélanger le **fromage**, la **crème sure**, **½ tasse** (¾ tasse) de **crème**, la **moitié du thym**, la **poudre à pâte**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Ajouter la **farine**, puis remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné. Presser la **pâte** avec les mains pour former une boule, sans trop la compacter.

4



Cuire les steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saler et assaisonner du **reste des épices à bifteck de Montréal**.
- Chauffer la même poêle 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 et 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**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver pendant 5 min.

2



Former et cuire les scones

- Aplatir la **pâte** de manière à former un disque de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., couper la pâte en deux et former 2 disques.)
- Couper **chaque disque de pâte à scones en 8 pointes égales**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., il y aura 16 pointes.)
- Transférer les **scones** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire dans le **haut** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de la **crème**, **¾ tasse** (1 tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. Couvrir pour garder chaud.

3



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **brocolis** soient tendres.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus des steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **scones** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir les **steaks** de **sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!



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