



Steak enroulé de bacon aux épices de Montréal

avec haricots à l'ail et purée onctueuse

Spéciale

35 minutes



Steak de bœuf
285 g | 570 g



Tranches de
bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Haricots verts
170 g | 340 g



Gousses d'ail
3 | 6



Échalotes frites
28 g | 56 g



Épices à bifteck
de Montréal
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Persil et thym
14 g | 21 g



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



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



Rôtir l'ail et préparer

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

- Peler l'**ail**. Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis bien l'envelopper.
- Disposer l'**ail enveloppé** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que l'**ail** ramollisse.
- Pendant que l'**ail rôtit**, éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Parer les **haricots verts**.

2



Cuire les pommes de terre et préparer les steaks

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**, puis enrouler **chaque steak** de **2 tranches de bacon**.

3



Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks enroulés de bacon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **steaks enroulés de bacon** sur la plaque à cuisson contenant l'**ail**, en réservant le **gras de bacon** dans la poêle.
- Rôtir les **steaks** au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

4



Préparer la sauce et l'huile à l'ail

- Pendant que les **steaks** rôtissent, chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** à feu moyen.
- Ajouter la **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **thym** et le **reste** des **épices à bifteck de Montréal**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Lorsque l'**ail** sera cuit, le retirer du papier d'aluminium avec précaution et le transférer dans un grand bol. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis fouetter jusqu'à ce que le tout soit homogène.

5



Cuire les haricots et préparer la purée

- Lorsque les **pommes de terre** seront presque cuites, ajouter les **haricots verts** dans la même casserole. Cuire de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer les **haricots verts** dans le bol contenant l'**huile à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème**, le **persil** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Incorporer le jus de **steak** de la plaque à cuisson à la **sauce**.
- Répartir la **purée**, les **steaks enroulés de bacon** et les **haricots verts à l'ail** dans les assiettes.
- Parsemer d'**échalotes frites** et napper de **sauce**.

** Cuire le porc et le bœuf jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant), 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.