

Steaks au poivre

avec frites et salade César au bacon

Spéciale 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Crevettes



Tranches de bacon



Concentré de bouillon de bœuf



Purée d'ail



Échalote



Mélange printanier



Vinaigrette César



Poivre noir concassé



Pomme de terre Russet



Farine tout usage



Sel d'ail



Bébés épinards

BONJOUR STEAKS

Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!

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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Crevettes	285 g	570 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivre noir concassé	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre Russet	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes, le bacon et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 74 °C (165 °F), 71 °C (160 °F) et 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.



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



Cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et un quart du sel d'ail chacune.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer l'échalote et assembler la salade César

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **épinards**, la **vinaigrette César** et le **bacon**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Cuire le bacon

- Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle puis jeter l'excédent avec précaution.



Préparer la sauce au poivre

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **échalotes**, la **purée d'ail** et la **moitié** du **poivre noir concassé** (tout le poivre noir pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau**, la **farine** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis poivrer et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **steaks**. Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** dans une assiette, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 2 à 3 min.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle 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 qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette. Réutiliser la même poêle pour préparer la **sauce au poivre** à l'étape 5.



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, la **salade César** et les **frites** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce au poivre**.

Servir les **crevettes** en accompagnement du **repas principal**. Napper les **crevettes** de **sauce au poivre**.

Le souper, c'est réglé!