



# Steak poêlé et frites au four

avec haricots verts aux amandes et beurre persillé à l'ail

**FAMILIALE** 35 minutes



Steak de bœuf



Ail



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Amandes tranchées



Persil

**BONJOUR STEAK FRITES!**

*Un duo classique de la gastronomie française!*

# Bon départ

**Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.**

Retirer le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à température ambiante.

## Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Relevé: 1 c. à thé

## Sortez

Presse-ail, plaque à cuisson, papier parchemin, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	4 pers
Steak de bœuf	680 g
Ail	6 g
Pomme de terre à chair jaune	600 g
Haricots verts	340 g
Amandes tranchées	56 g
Persil	14 g
Beurre non salé*	2 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*



## 1. CUIRE LES FRITES

Couper les **potatoes** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **frites** de **2 c. à table d'huile**, puis **saler**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



## 4. CUIRE LE STEAK

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min par côté.\*\* Retirer la poêle du feu. Transférer le **steak** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium (sans sceller) et réserver. Essuyer la poêle.



## 2. PRÉPARATION

Pendant que les **frites** cuisent, hacher finement le **persil**. Parer les **haricots**. Peler, puis émincer l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger **la moitié** du **persil**, **2 c. à table** de **beurre ramolli** et **½ c. à thé d'ail** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**. Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



## 5. CUIRE LES HARICOTS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis les **haricots**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter **1 c. à thé d'ail** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail). Cuire en remuant, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et incorporer les **amandes grillées**.



## 3. GRILLER LES AMANDES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 6 min. (ASTUCE: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## 6. FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches. Répartir le **steak**, les **frites** et les **haricots aux amandes** dans les assiettes. Garnir le **steak** d'une touche de **beurre persillé** et napper du **jus** ayant coulé dans l'assiette. Saupoudrer **du reste** de **persil**.

# Le souper, c'est réglé!