

# Steaks et haricots verts enrobés de bacon

## avec purée à l'ail et sauce au raifort

Spéciale

35 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Steak de bœuf  
285 g | 570 g



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Haricots verts  
170 g | 340 g



Pomme de terre à  
chair jaune  
350 g | 700 g



Sauce crémeuse au  
raifort  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Crème sure  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Moutarde à  
l'ancienne  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



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



Oignon vert  
2 | 4

**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 les haricots verts enrobés de bacon

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

- Parer les **haricots verts**.
- Couper les **tranches de bacon** en deux sur la largeur. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 8 morceaux; et pour 4 pers., il y en aura 16.)
- Répartir les **haricots verts** sur les morceaux de **bacon**. Enrouler le **bacon** autour des bouquets de **haricots verts**.
- Transférer les **haricots verts enrobés de bacon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Rôtir au centre du four de 25 à 26 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant\*\*.

4



## Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce crémeuse au raifort**, la **mayonnaise**, la **moutarde**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** des **oignons verts**. Réserver.

2



## Préparer et cuire les pommes de terre

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter la **purée d'ail** et **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**.

5



## Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



## Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer le dessus d'**épices à bifteck de Montréal**, puis presser pour qu'elles adhèrent bien.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**, côté assaisonné vers le bas. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte, côté assaisonné vers le haut.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Trancher les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, la **purée de pommes de terre à l'ail** et les **haricots verts enrobés de bacon** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au raifort** comme trempette.

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

## 2 | Préparer et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent rose\*\*. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **steaks** à l'étape 3.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

\*\* Cuire le porc, les fruits de mer et le bœuf jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F), 74 °C (165 °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.