



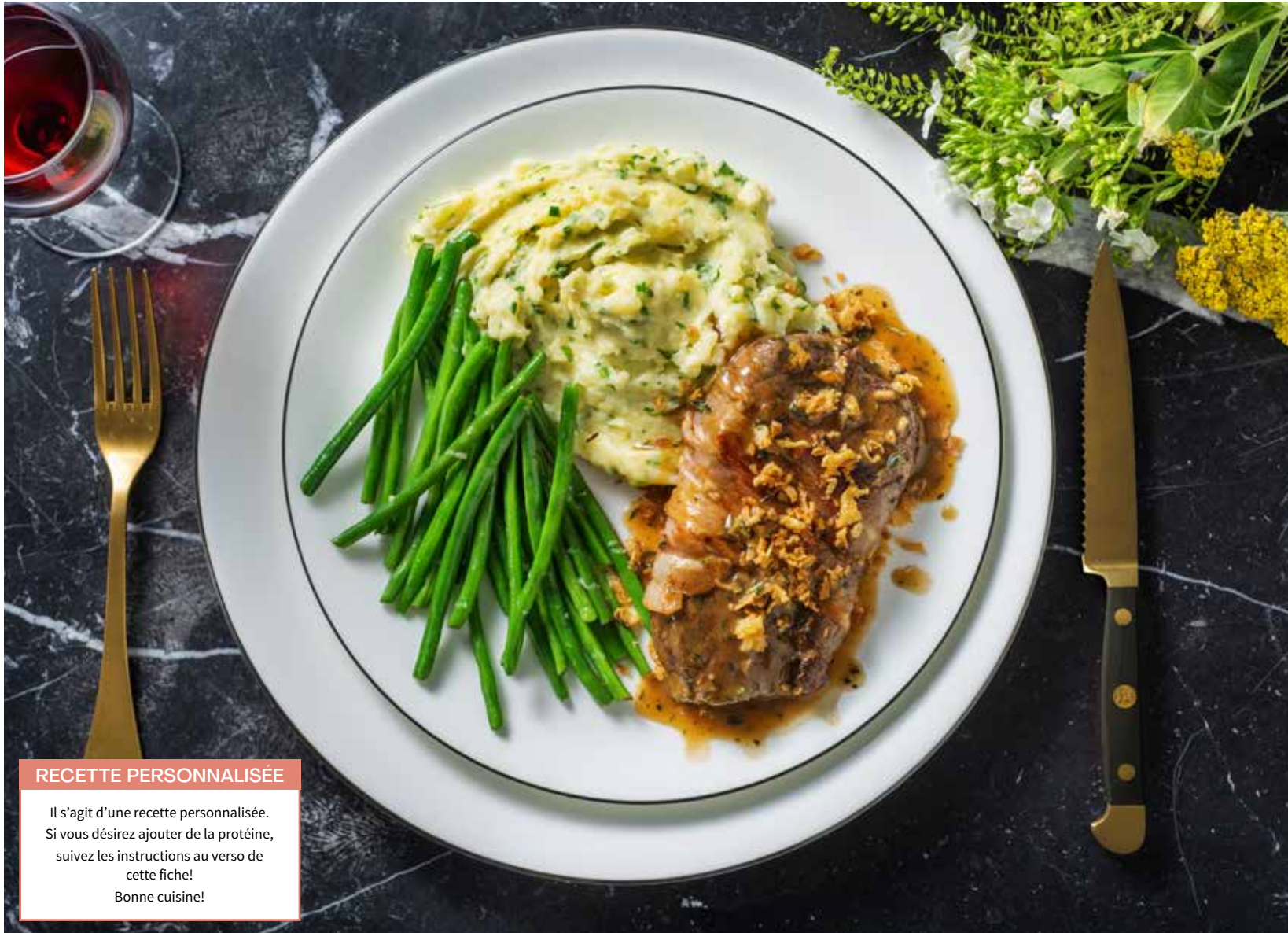
Steaks enroulés de bacon aux épices de Montréal

avec haricots à l'ail et purée onctueuse

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



Pomme de terre Russet



Crème



Haricots verts



Gousses d'ail



Échalotes frites



Épices à bifteck de Montréal



Persil et thym



Concentré de bouillon de bœuf



Farine tout usage

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, pince de cuisine, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, 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
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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



Rôtir l'ail et préparer

- 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.
- Placer 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.
- 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**.

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, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **steaks** à l'étape 3.



Préparer la sauce et l'huile à l'ail

- Pendant que les **steaks** rôtissent, chauffer la poêle contenant l'excédent de **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, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer l'**ail** 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.



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**.



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**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant les **pommes de terre**, ajouter la **crème**, le **persil** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



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**.



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**.

Servir les **crevettes** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!