

Steaks poêlés

avec sauce et pommes de terre au beurre persillé

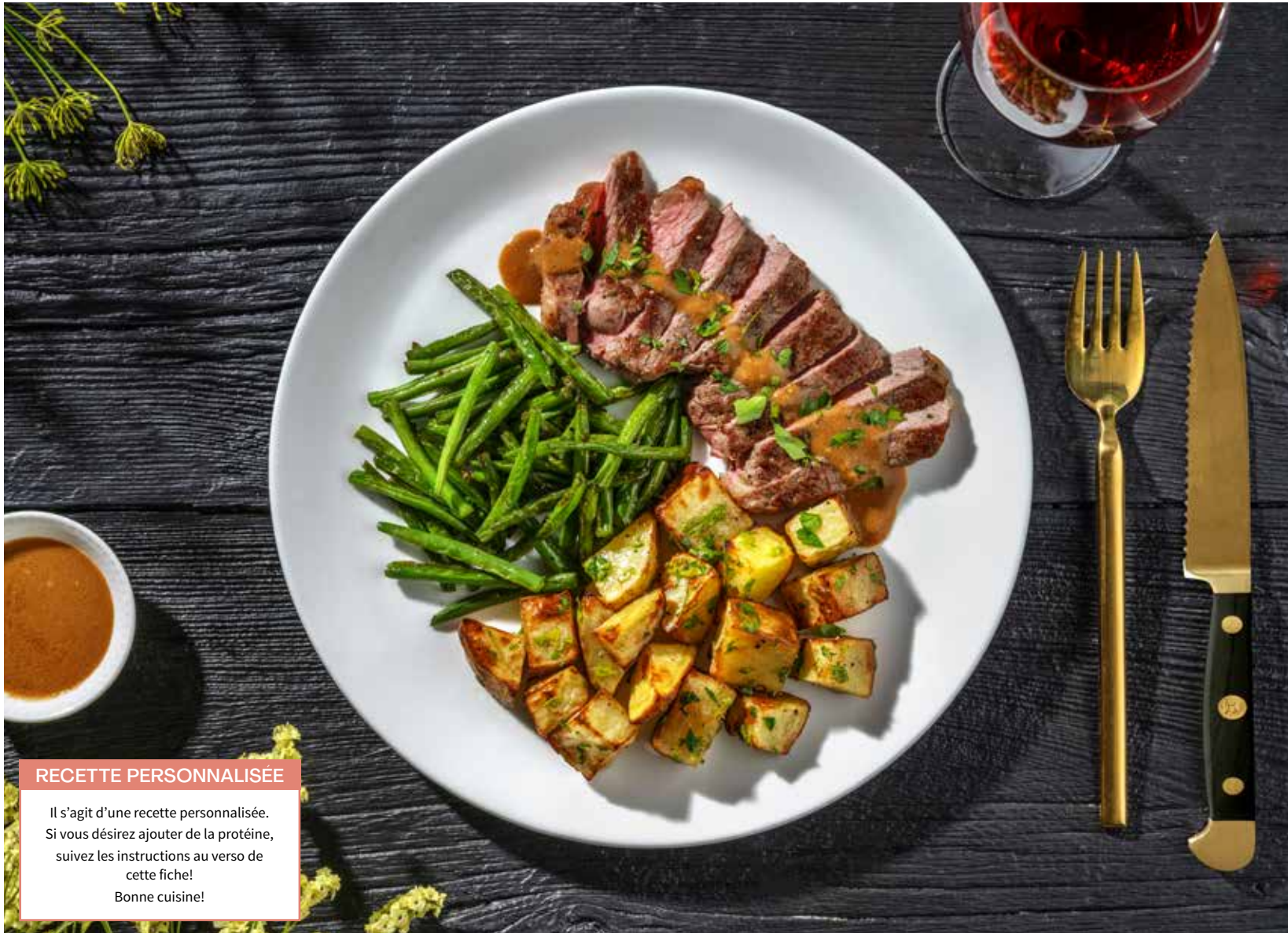
Spéciale

Soirée steak

30 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



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de bœuf



Gousses d'ail



Mélange d'épices pour sauce



Persil

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 220 °C (425 °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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, 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
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Haricots verts	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

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.



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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Rôtir les steaks et les haricots

- Sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson contenant les **steaks**, arroser les **haricots verts** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **steaks** et les **haricots verts** dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** en petits morceaux.

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 une grande poêle antiadhésive 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**. Transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **steaks** à l'étape 3.



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, essuyer la poêle (celle de l'étape 3) avec précaution et la chauffer à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** du **beurre**, puis l'**ail** et le **mélange pour sauce**. **Poivrer**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Bien mélanger et porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Commencer les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Transférer sur une moitié d'une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Les steaks finiront de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

- Réserver les **steaks** de 2 à 3 min. Couvrir les **haricots verts** pour garder chaud.
- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter le **reste du beurre** et la **moitié du persil**, puis bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** d'un **filet de sauce de cuisson**. Parsemer du **reste du persil**.

Servir les **crevettes** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!