

# Steaks et haricots verts enrobés de bacon

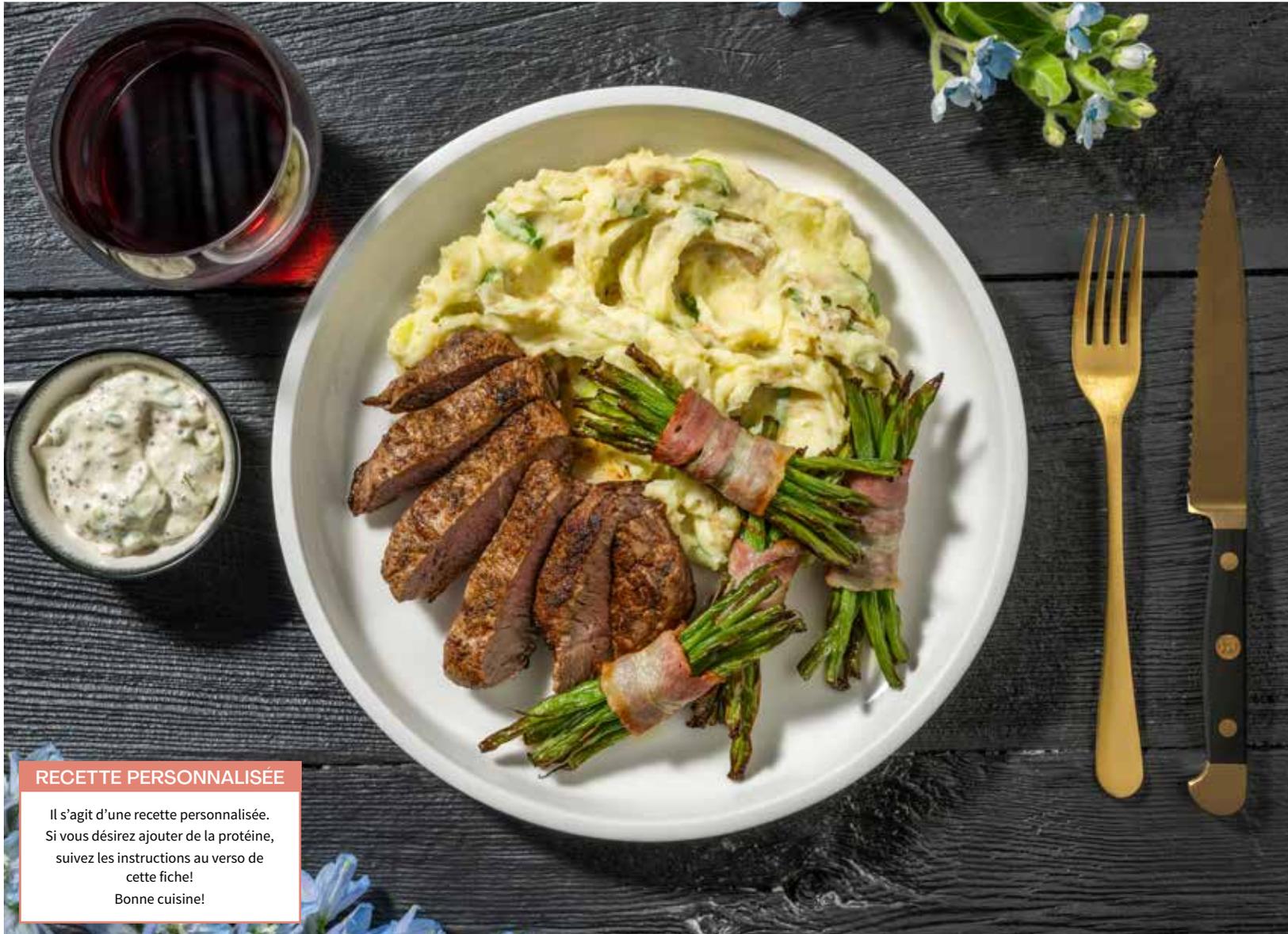
avec purée à l'ail et sauce au raifort



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

Spéciale

35 minutes



## 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



Haricots verts



Pomme de terre à  
chair jaune



Sauce crémeuse au  
raifort



Crème sure



Mayonnaise



Purée d'ail



Moutarde à  
l'ancienne



Épices à bifteck de  
Montréal



Oignon vert

BONJOUR STEAK

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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, 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
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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc, les crevettes 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.

## 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.



### Rôtir les haricots verts enrobés

- 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\*\*.



### 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.



### Préparer et cuire les pommes de terre

- 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**.

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 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 cuire les **steaks** à l'étape 3.



### 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.



### 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\*\*.



### Terminer et servir

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

Servir les **crevettes** en accompagnement.

**Le souper, c'est réglé!**