



Steaks et pommes de terre au romarin

avec salade à la César

Soirée steak 30 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée **Ajouter** **Changer** ou **2x 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



- Steak de bœuf**
285 g | 570 g
- Pomme de terre à chair jaune**
7 | 14
- Vinaigrette César**
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Vinaigre balsamique**
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange printanier**
113 g | 227 g
- Petites tomates**
113 g | 227 g
- Gousses d'ail**
3 | 6
- Romarin séché**
1 c. à thé | 2 c. à thé
- Concentré de bouillon de bœuf**
1 | 2

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 pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les parsemer de **romarin**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Poêler les steaks

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**.
- Saisir de 5 à 8 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Retirer du feu, puis transférer sur une planche à découper propre.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium.

3



Préparer

- + Ajouter | **Crevettes**
- Entre-temps, couper la **tomate** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter 1/4 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et le **vinaigre**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Crevettes**
- Trancher finement les **steaks**.
- Ajouter le **jus des steaks restant** sur la planche à découper à la **sauce**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **vinaigrette César**. Bien mélanger.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** au **romarin** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** d'un **filet** de **sauce**.

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

2 | Préparer

+ 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. Essuyer soigneusement la même poêle (celle de l'étape 2), puis chauffer **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** 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. Poursuivre la recette comme indiqué. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**

Garnir les assiettes de **crevettes**.

** Cuire le steak et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant) et 74 °C (165 °F), 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.