

Steaks et sauce bacon-balsamique

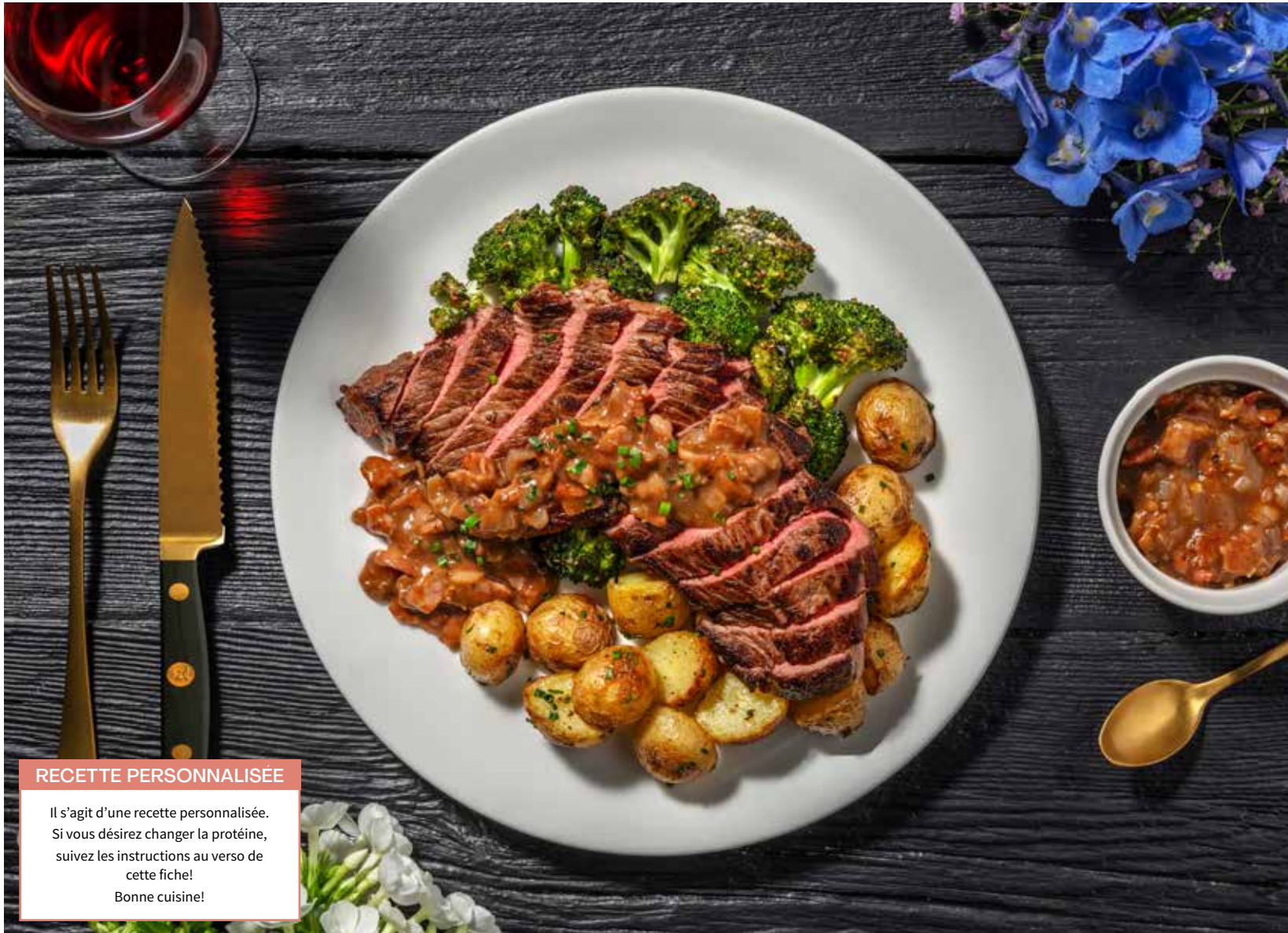
avec brocoli à la moutarde et pommes de terre aux herbes

Spéciale

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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Steak de faux-filet



Tranches de bacon



Échalote



Glaçage balsamique



Mélange d'épices pour sauce



Pommes de terre sous vide



Moutarde à l'ancienne



Brocoli, en fleurons



Sel d'ail



Ciboulette

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Steak de faux-filet	370 g	740 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Échalote	50 g	50 g
Glaçage balsamique	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	2 ½ c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 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'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.



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



Préparer

1. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
2. Couper le **brocoli** en bouchées.
3. Égoutter les **pommes de terre**, puis les sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL :** L'humidité empêchera les pommes de terre de devenir croustillantes en rôtissant.)
4. Sur une autre planche à découper, ou à l'aide de ciseaux, couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Cuire les steaks

5. Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
6. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
7. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorées et entièrement cuits**.
8. Retirer la poêle du feu, puis laisser reposer les **steaks** pendant 5 min sur une planche à découper.
9. Laisser l'excédent de graisse dans la poêle.

Si vous avez choisi les **steaks de faux-filet**, les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **steaks de bœuf**.



Rôtir le brocoli

10. Dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **sel d'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger.
11. Disposer le **brocoli** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser le **brocoli** de la **sauce à la moutarde**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
12. Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.



Préparer la sauce bacon-balsamique

13. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **bacon** et les **échalotes**.
14. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et commence à devenir croustillant**.
15. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.
16. Saupoudrer le **reste du mélange d'épices pour sauce** dans la poêle. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** et les **échalotes** soient enrobés.
17. Incorporer graduellement **¾ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** arrive à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.
18. Retirer la poêle du feu.



Rôtir les pommes de terre

19. Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **pommes de terre**, le **reste** du **sel à l'ail**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
20. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.
21. Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, ajouter immédiatement sur la même plaque à cuisson **1 c. à soupe** de **beurre** (la même qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **ciboulette**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **pommes de terre** soient enrobées.



Terminer la sauce et servir

22. Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que la **sauce** soit homogène.
23. Trancher finement les **steaks**.
24. Répartir les **steaks**, les **pommes de terre** et les **brocolis** dans les assiettes.
25. Napper les **steaks** de la **sauce bacon-balsamique**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!