



Steaks poêlés

avec sauce et pommes de terre au beurre persillé

Soirée steak 30 minutes



Steak de bœuf
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

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** 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 **pommes de terre** soient dorées et tendres.

2



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.

3



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.)

4



Rôtir les steaks et les haricots verts

- 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**.

5



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.

6



Terminer et servir

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. 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.