

Steaks poêlés et sauce aux oignons et au thym avec patates douces et choux de Bruxelles rôtis

De luxe

35 minutes



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



Contre-filet



Patate douce



Choux de Bruxelles



Pois sucrés



Oignon, en tranches



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de bœuf



Persil et thym



Mélange d'épices pour sauce

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Patate douce	340 g	680 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les patates douces

- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** de la **branche**.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

4



Rôtir les steaks et les légumes

- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que les **steaks** atteignent la cuisson désirée**. (**CONSEIL** : Les steaks finiront de cuire avant les légumes. Retirer les steaks quand ils auront atteint la cuisson désirée)
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Remuer les **légumes** et poursuivre la cuisson pendant 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Les légumes rôtiront en tout de 12 à 14 min.)

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Sur une moitié d'une autre plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **choux de Bruxelles**, les **pois** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Faire la sauce aux oignons et au thym

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter l'**ail**, le **reste** du **thym** et le **mélange pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, puis le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition.
- Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

3



Saisir les steaks

- 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 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **patates douces rôties** et les **légumes** dans les assiettes.
- Incorporer le **jus de steak restant** dans l'assiette à la **sauce aux oignons et au thym**.
- Napper les **steaks de sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!