

Steaks poêlés et sauce aux oignons et au thym avec pommes de terre rôties et choux de Bruxelles

De luxe

35 minutes



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



Contre-filets de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filets de bœuf	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	400 g	800 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

** 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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



Rôtir les pommes de terre

- Détacher des branches **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **potatoes**, la **moitié** du **thym** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



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 du four lorsqu'ils atteindront la cuisson désirée.)
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer 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.)



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 autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles** et les **pois sucrés** de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 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 d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse** (1 1/2 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** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



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**.



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes 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!