



# STEAK ET BEURRE AUX HERBES

avec frites de patates douces, salade et vinaigrette ranch maison

PRONTO



**BONJOUR**

## VINAIGRETTE RANCH MAISON

Cette vinaigrette classique se prépare en rien de temps

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 748



Steak de bœuf



Laitue little gem



Ciboulette



Persil



Patate douce, en frites



Ail



Mayonnaise



Crème sure



Vinaigre de vin blanc

## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Fouet
- Petit bol
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Beurre 2 (2 c. à table | 4 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Steak de bœuf 340 g | 680 g
- Laitue little gem 100 g | 200 g
- Ciboulette 10 g | 20 g
- Persil 10 g | 20 g
- Patate douce, en frites 340 g | 680 g
- Ail 10 g | 20 g
- Mayonnaise 3,4 2 c. à table | 4 c. à table
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table | 2 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 63°C/145°F.



## BON DÉPART

Préchauffez votre four à **425°F** (pour rôtir les patates douces et terminer la cuisson du steak). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES PATATES Laver et sécher tous les aliments.\*

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir les patates au centre du four, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 20 à 22 min. (**NOTE:** ces frites santé ne seront *pas* aussi croustillantes que les frites cuites dans l'huile!)



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement la **ciboulette**. Hacher finement le **persil**. Émincer la **laitue**. Dans un petit bol, fouetter la **crème sure**, la **mayonnaise**, et la **moitié** de la ciboulette et la **moitié** du persil. Ajouter **½ c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 2 SAISIR LE STEAK

Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le steak. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le steak sur une autre plaque à cuisson. Essuyer la poêle.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter l'**ail** et **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Cuire l'ail en inclinant la poêle pour bien y étendre le beurre fondu, environ 1 min. Retirer du feu, puis ajouter **le reste de ciboulette** et **le reste de persil**. Cuire en mélangeant jusqu'à ce que les herbes sont aromatiques, environ 1 min.



### 3 RÔTIR LE STEAK

Rôtir le **steak** au centre du four, jusqu'à la cuisson désirée, de 6 à 8 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 63°C/145°F pour un steak médium-saignant; la taille de steak affecte le temps de cuisson.\*\*)



### 6 FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches minces. Répartir le steak, les **patates douces** et la **laitue** dans les assiettes. Napper le steak de **sauce à l'ail et aux herbes**. Napper la laitue de **vinaigrette ranch**. Accompagner les frites du **reste de vinaigrette**.

## FAITES TREMPETTE!

Le reste de vinaigrette fait une délicieuse trempette pour les frites de patates douces!