

# Steak poêlé

avec sauce au poivre et salade de pommes de terre tiède

30 minutes



Steaks de bœuf



Pommes de terre à chair jaune



Aneth



Mayonnaise



Haricots verts



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de bœuf



Ail

**BONJOUR POIVRE NOIR**

*L'ingrédient clé de la délicieuse sauce au poivre qui lui donnera du piquant!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Aneth	7 g	7 g
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
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
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson varie selon la taille.

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



### Faire rôtir les steaks et les haricots

Lorsque les **steaks** seront dorés, retirer la poêle du feu. Transférer les **steaks** sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.\*\*



### Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher finement **2 c. à soupe** d'aneth (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



### Préparer la sauce

Pendant que les **steaks** cuisent, essayer soigneusement la même poêle et faire chauffer à feu doux. Ajouter l'**ail**, **2 c. à soupe** de **beurre** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



### Commencer les steaks

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. Entre-temps, sur une moitié d'une autre plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### Terminer et servir

Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise** et la **moutarde**. Ajouter les **potatoes**, les **haricots verts** et l'**aneth**. Bien mélanger. Trancher les **steaks**. Répartir les morceaux de **steak** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes. Verser la **sauce de cuisson** en filet sur les **tranches de steak**.

### Le repas est prêt!