



STEAK POÊLÉ ET FRITES AU FOUR

avec haricots verts aux amandes et beurre persillé à l'ail



BONJOUR STEAK FRITES

Un duo classique en cuisine française!



Steak de bœuf



Ail



Pomme de terre
à chair jaune



Persil



Haricots verts



Amandes
tranchées

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 843

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Petits bols (2)
- Plaque à cuisson
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Papier parchemin

INGRÉDIENTS

4 pers

- Steak de bœuf 680 g
- Ail 12 g
- Pomme de terre à chair jaune 600 g
- Persil 20 g
- Haricots verts 340 g
- Amandes tranchées **5** 56 g

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 soya, 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 min. internal temp. of 63°C/145°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour cuire les frites). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Sortir le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à température ambiante. À l'étape 2, ajouter **1/4 c. à thé** pour un goût doux, **1/2 c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût prononcé!



1 CUIRE LES FRITES

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler, puis émincer ou presser l'ail. Hacher finement le persil. Couper les **pommes de terre** en frites de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table** d'huile. Saler. Rôtir au centre du four, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4 CUIRE LE STEAK

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'huile, puis les **steaks** . Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE** : cuire à une temp. interne min. de 63°C/145°F pour un steak médium-saignant; la taille des steaks affecte le temps de cuisson.***) Retirer du feu et réserver les **steaks** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium (sans sceller) et laisser reposer.



2 PRÉPARER LE BEURRE

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger **1/2 c. thé** d'ail, la moitié du persil et **2 c. à table** de beurre à température ambiante. (**NOTE** : se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) Saler et poivrer. Réserver. Hacher grossièrement les **amandes** . Parer les **haricots verts** au besoin. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.



5 CUIRE LES HARICOTS

Essuyer la poêle et la mettre à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à table** d'huile, puis les **haricots verts** . Cuire en remuant jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter **1 c. à thé** d'ail. (**NOTE** : se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Saler et poivrer.



3 GRILLER LES AMANDES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **amandes** . Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : rester à l'affût pour ne pas les brûler!) Réserver les **amandes** dans un autre petit bol.



6 FINIR ET SERVIR

Retirer du feu et incorporer les **amandes** . Couper le **steak** en tranches. Répartir le **steak** , les **frites** et les **haricots** dans les assiettes. Garnir le **steak** d'une touche de **beurre persillé** et napper du **jus** ayant coulé dans l'assiette. Saupoudrer du **reste** de persil.

UN SECRET BIEN GARDÉ

Les restaurants rehaussent le goût de leurs steaks poêlés en y ajoutant une touche de beurre!