



STEAK FRITES ET MAYONNAISE À L'ESTRAGON AVEC DES TOMATES CERISES RÔTIES ET UNE SALADE VERTE



INGRÉDIENT SPÉCIAL



RUMSTEAK

Cette pièce de bœuf correspond à la partie supérieure de la cuisse. On l'appelait jadis « culotte », mais ce terme a été supplanté par l'anglais rump steak, littéralement « le steak de la croupe ». Notre viande provient d'un bœuf MRY, une race dite « mixte ».



Rumsteak *



Pommes de terre Nicola



Tomates cerises rouges *



Laitue *



Cerfeuil frais *



Estragon frais *



Oignons jeunes *



Câpres et cornichons en morceaux *



Mayonnaise *

45 min

Facile

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Sans lactose

Voyagez dans un bistrô français avec ce steak frites et sa mayonnaise à l'estragon et au cerfeuil. Ces herbes sont celles de la sauce béarnaise, mais notre mayonnaise est bien plus rapide à préparer. Pour le steak, il est important de saisir la viande. Si vous souhaitez un steak parfait, allez jeter un oeil à notre blog pour retrouver tous nos conseils !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, plat à four, saladier, petit bol, poêle, essuie-tout et aluminium.

Recette de steak frites et mayonnaise à l'estragon : c'est parti !



1 CUIRE LES FRITES

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante ★. Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 40 minutes au milieu du four. Retournez à mi-cuisson.



2 RÔTIR LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.. Enfourez-les durant les 10 à 15 dernières minutes de cuisson des frites.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez la **laitue** en morceaux et ciselez le **cerfeuil frais**. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et hachez grossièrement. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles.

★ **CONSEIL** : Pensez à sortir le rumsteak du réfrigérateur une demi-heure à une heure avant de commencer à cuisiner. Sinon, l'intérieur de la viande reste trop froid et un « choc » se produit à la cuisson.



4 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, le miel et la moutarde. Ajoutez les **oignons jeunes**, puis salez et poivrez. Ajoutez la **laitue** ainsi que les **câpres et les cornichons** et mélangez bien le tout. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** à l'**estragon** et au **cerfeuil**.



5 CUIRE LE BŒUF

Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif ★★. Tamponnez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites dorer 2 à 4 minutes par côté. Ajoutez du poivre noir, puis réservez dans l'aluminium.



6 SERVIR

Servez les **frites**, la **salade** et les **tomates rôties** sur les assiettes, puis disposez le **rumsteak** à côté. Accompagnez de la **mayonnaise à l'estragon**.

★★ **CONSEIL** : Pour cuire le steak et obtenir une délicieuse petite croûte brune, mieux vaut éviter les poêles antiadhésives. Et surtout, n'ayez pas peur de bien faire chauffer l'huile. Pour une cuisson uniforme, retournez le steak toutes les 30 secondes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	800
Laitue (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cerfeuil frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Câpres et cornichons en morceaux (g) *	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	9	10
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3715 / 888	572 / 137
Lipides (g)	54	8
Dont saturés (g)	7,6	1,2
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	4,2	0,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

3) (Eufs 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
 www.hellofresh.lu
 SEMAINE 19 | 2018

