



RUMSTEAK ET CAROTTES CARAMÉLISÉES

Avec de la gremolata et des pommes de terre



MASAN ROUGE

Avec un steak, on boit du rouge évidemment !
De préférence un vin au caractère bien corsé,
comme ce Masan, produit à partir de cépages
du sud de la France.



Rumsteak ✨



Pommes de terre Nicola



Carotte ✨



Graines de carvi



Citron



Gousse d'ail



Persil plat frais ✨



Total : 35-40 min.



Original



Facile



Discovery



À manger dans les 3 jours



Sans gluten

Pour ce plat, vous allez accompagner le steak de « gremolata » italienne. Il s'agit d'un mélange de persil, de citron, d'ail, d'huile d'olive et parfois d'anchois. Pour préparer cette huile parfumée, il est important de tailler tous les ingrédients très finement pour que leurs saveurs se mélangent bien à l'huile.

LE STEAK PARFAIT

Les avis divergent quant à la manière de cuire un steak à la perfection. Il faut une certaine expérience, de l'instinct et cela dépend aussi de l'épaisseur de la pièce. Vous pouvez évaluer la cuisson en appuyant sur la viande. S'il y a beaucoup de résistance, votre steak est bien cuit. S'il y a peu de résistance, il est à point. Pour obtenir le morceau parfait, l'essentiel est de vous entraîner !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petit bol et poêle.

Recette de **rumsteak et carottes caramélisées** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES CAROTTES

Préchauffez le four à 220 degrés et sortez le **rumsteak** du réfrigérateur (voir conseil). Retirez les fanes des **carottes** et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Mélangez les **carottes**, les **graines de carvi**, le miel et l'huile d'olive dans le bol, puis salez et poivrez.



2 ENFOURNER LES CAROTTES

Disposez les **carottes** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis faites-les caraméliser au four 20 à 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson et ajoutez de l'huile d'olive si nécessaire. Les **carottes** sont cuites lorsque les pointes commencent à foncer et que l'intérieur est tendre.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA GREMOLATA

Pendant ce temps, râpez le zeste jaune du **citron** et pressez le jus. Hachez l'**ail** et le **persil** très finement. Mélangez le jus et le zeste du **citron**, l'**ail**, le **persil** et l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol, puis salez et poivrez (voir conseil).



5 CUIRE LE STEAK

Salez et poivrez le **rumsteak**. Dans la poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et saisissez le **steak** 2 minutes par côté pour une cuisson à point ou un peu plus longtemps si vous le souhaitez bien cuit.

★ CONSEIL

Vous pouvez également préparer la gremolata avec du beurre. Remplacez simplement l'huile d'olive par ce dernier en veillant à ce qu'il soit à température ambiante, puis procédez comme à l'étape 4.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, les **carottes** et le **rumsteak** sur les assiettes. Arrosez les **carottes** avec la sauce restée sur la plaque de cuisson. Versez la graisse de cuisson du **steak** sur les **pommes de terre** et garnissez la viande de gremolata.

★ CONSEIL

Laissez le steak s'habituer à la température ambiante avant de le cuire. Ainsi, la viande se contracte moins au contact de la chaleur de la poêle.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Graines de carvi (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Miel* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	500 / 120
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 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.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 33 | 2017

