



ESCALOPE DE BŒUF AU JUS D'ÉCHALOTES

Avec des pommes de terre rôties et des carottes grillées



SYNERA TINTO

Le Synera Tinto est un rouge espagnol de caractère développant des arômes de fruits rouges mûrs et d'épices. Il s'accorde parfaitement avec le jus d'échalotes.



Pommes de terre Nicola



Carotte *



Échalote



Ciboulette *



Crème aigre *



Escalope de bœuf *

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Dans cette recette, le fait de rôtir les pommes de terre plutôt que de les cuire à l'eau ou à la poêle leur apporte une texture encore plus fondante tout en soulignant l'intensité de leur saveur. Pour obtenir un meilleur résultat, lisez attentivement les instructions et les conseils sur la cuisson de l'escalope, car le temps de cuisson exige une précision rigoureuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Feuille d'aluminium, 2 plaques de cuisson, poêle et petit bol.

Recette d'escalope de bœuf au jus d'échalotes : c'est parti !



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez soigneusement les **pommes de terre** (Nicola). Coupez les petites en deux et les plus grosses en quartiers d'environ 5 cm x 3. Disposez-les sur une feuille d'aluminium, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Refermez bien l'aluminium et enfournez les **pommes de terre** 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CIBOULETTE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez la majeure partie de la **ciboulette** à la **crème aigre**, puis salez et poivrez. Salez et poivrez l'**escalope de bœuf**.

★ CONSEIL

Il est très important de bien faire chauffer la poêle avant d'y faire cuire l'escalope. Le temps de cuisson est très bref : il faut donc qu'une croûte brune se forme le plus rapidement possible.



2 GRILLER LES CAROTTES

Pendant ce temps, lavez soigneusement les **carottes**, retirez les fanes, taillez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Disposez-les sur la seconde plaque de cuisson recouverte d'aluminium, arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis enfournez durant les 15 à 25 dernières minutes de cuisson des **pommes de terre**.



5 CUIRE LES ESCALOPES

À l'aide d'une spatule, poussez les **échalotes** vers un bord de la poêle, portez le feu sur vif et remuez régulièrement (voir conseil). Lorsque la poêle est bien chaude, mettez-y l'**escalope** et saisissez-la sans la déplacer. Retournez-la directement, saisissez-la de l'autre côté, puis retirez-la de la poêle sans attendre (voir conseil). Versez 1 cs d'eau par personne dans la poêle et mélangez jusqu'à obtenir un jus.



3 FAIRE REVENIR LES ÉCHALOTES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-doux. Ajoutez les **échalotes** et une pincée de sel, puis faites-les revenir en remuant durant 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et légèrement dorées. Elles doivent être bien cuites pour que leur goût s'adoucisse.



6 SERVIR

Sortez les **pommes de terre** rôties du four et servez-les sur les assiettes. Versez la **sauce à la ciboulette** par-dessus et disposez les **carottes** grillées à côté. Ajoutez l'**escalope de bœuf** et arrosez-la du **jus d'échalotes**. Garnissez du reste de **ciboulette**.

★ CONSEIL

C'est saignante ou rosée que l'escalope de bœuf est la plus délicieuse. Veillez donc à la faire cuire le plus brièvement possible !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette (brins) 23 *	10	20	30	40	50	60
Crème aigre (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Escalope de bœuf (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	484 / 116
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	18,5	3,0
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 46 | 2017