



# Steak Diane aux champignons

## avec asperges amandine et pommes de terre rôties

Spéciale 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changeur



Contre-filets de bœuf  
370 g | 740 g

x2 Doubler



Contre-filets de bœuf  
740 g | 1400 g



Steak de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Sauce Worcestershire  
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Crème  
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Pomme de terre rouge  
400 g | 800 g



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vin blanc de cuisine  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Champignons  
113 g | 227 g



Asperges  
227 g | 454 g



Ciboulette  
7 g | 7 g

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



### Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Ajouter les amandes à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



### Cuire le steak

🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**

✖2 **Doubleur** | **Contre-filets de bœuf**

- Entre-temps, chauffer la poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper propre. Réserver de 2 à 3 min.

4



### Cuire la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **vin de cuisine** et fouetter pendant 20 s, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement.
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis incorporer en fouettant le **concentré de bouillon**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Porter à légère ébullition de 3 à 4 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.

5



### Cuire les asperges

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **asperges**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **sauce aux champignons**, ajouter la **moitié** de la **sauce Worcestershire** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes**, ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce que le beurre fonde et que les **potatoes** soient enrobées.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir les **potatoes**, le **steak** et les **asperges** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **asperges** d'**amandes**.
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Cuire le steak

🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **steaks de haut de surlonge**. Augmenter le temps de cuisson au four à 6 à 10 min\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

### 3 | Cuire le steak

✖2 **Doubleur** | **Contre-filets de bœuf**

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir la **portion régulière de steaks de haut de surlonge**. Saisir en plusieurs étapes, au besoin. Augmenter le temps de cuisson au four à 6 à 10 min\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.