



Steak façon bourguignon avec carottes « Vichy » et sauce aux champignons

Spéciale

45 minutes



Contre-filets de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf
740 g | 1480 g

Protéine personnalisable + Ajouter 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



- Steak de haut de surlonge
285 g | 570 g
- Tranches de bacon
100 g | 200 g
- Pomme de terre Russet
2 | 4
- Carotte
2 | 4
- Mélange de champignons
200 g | 400 g
- Échalote
1 | 2
- Persil et thym
14 g | 21 g
- Crème
113 ml | 237 ml
- Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4
- Mélange pour sauce
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Commencer la préparation et cuire les carottes

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

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) [ou de 23 x 33 cm (9 x 13 po) pour 4 pers.], parsemer les **carottes** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et arroser de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, puis assaisonner de la **moitié** des **branches de thym**, de la **moitié** du **sel d'ail** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**. Remuer pour enrober.
- Bien envelopper de papier d'aluminium. Rôtir dans le **bas** du four de 24 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et légèrement glacées.

4



Terminer la préparation et la purée

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Couvrir pour garder chaud.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, transférer dans une assiette et couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver pendant 5 min. Conserver le gras dans la poêle.

2



Cuire le bacon et commencer la purée

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 6 à 9 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.

5



Préparer la sauce aux champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **champignons**, les **échalotes** et le **reste** des **branches de thym**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange pour sauce** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Ajouter le **vin**, puis incorporer graduellement 2/3 **tasse** (1 1/3 **tasse**) d'**eau** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire les steaks

- 🔄 **Changer** | **Contre-filets de bœuf**
- ✖ **2 Doubler** | **Contre-filets de bœuf**

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, le transférer à l'aide d'une pince de cuisine dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en conservant tout le gras dans la poêle.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Conserver tout le gras dans la poêle.
- Rôtir les **steaks** dans le **haut** du four de 4 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

6



Terminer et servir

- Retirer les **branches de thym** des **carottes** et de la **sauce aux champignons**.
- Hacher grossièrement ou déchirer le **bacon** en bouchées.
- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de steak restant** dans l'assiette.
- Répartir les **steaks**, la **purée** et les **carottes** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** et la **purée de sauce aux champignons**.
- Parsemer les **steaks** et les **carottes** de **bacon** et du **reste** du **persil**.

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

3 | Cuire les steaks

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

Si vous avez choisi le **contre-filet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**.

3 | Cuire les steaks

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

Si vous avez doublé le **contre-filet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). 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.