



# Steak en sauce aux champignons

## avec pommes de terre rôties et brocolini grillé

Barbecue du dimanche

Spéciale

35 minutes

Changer



Changer



Contre-filets  
de bœuf  
370 g | 740 g

Filet de steak  
de bœuf  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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)



Steak de haut de  
surlonge  
285 g | 570 g



Champignons  
113 g | 227 g



Échalote  
1 | 2



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



Pomme de terre à  
chair jaune  
400 g | 800 g



Thym  
7 g | 14 g



Brocolini  
340 g | 680 g



Citron  
1 | 2



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse |  
½ tasse



Ciboulette  
7 g | 14 g



Épices de  
Montréal  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**. Hacher grossièrement.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



### Griller le broccolini

- Disposer le **broccolini** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **broccolini** soit tendre ou légèrement croquant.

2



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Parer le **broccolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

5



### Préparer la sauce aux champignons

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**, les **champignons** et le **reste** du **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter le **vin blanc** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** aux **champignons** épaississe.

3



### Préparer et griller les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

[Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

- Sécher les **contre-filets** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les **côtés d'épices à bifteck de Montréal**.
- Disposer les **contre-filets** sur une moitié de la grille du barbecue. Poêler de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **contre-filets** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **potatoes** de **ciboulette** et de **parmesan**.
- Napper le **broccolini** de **vinaigrette au citron**, puis arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

## 3 | Préparer et griller les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

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

## 3 | Préparer et griller les steaks

[Changer](#) | [Filet de steak de bœuf](#)

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

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.