



Steak en sauce aux champignons

avec pommes de terre rôties et broccolini

Spéciale

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g

Filet de steak de bœuf 340 g | 680 g



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



Broccolini
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, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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**. **Salier** 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.

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**. **Salier** et **poivrer**. Réserver.

3



Préparer et cuire les steaks

- Changeur | Contre-filets de bœuf
- *2 Doubler | Contre-filets de bœuf
- Changeur | Filet de steak de bœuf

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés d'**épices de Montréal**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

4



Cuire le broccolini

- Ajouter dans la même poêle (celle de l'étape 3) le **broccolini** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit légèrement croquant. **Salier** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce aux champignons

- Ajouter dans la même poêle **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.

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.

3 | Préparer et cuire les steaks

Changeur | Contre-filets de bœuf

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Préparer et cuire les steaks

*2 Doubler | Contre-filets de bœuf

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Préparer et cuire les steaks

Changeur | 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 les **steaks de haut de surlonge**.

** Cook to a minimum internal temperature of 63°C/145°F for medium-rare; steak size will affect doneness