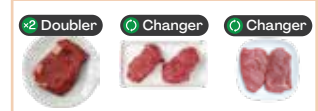




Contre-filet dans une sauce crémeuse aux échalotes avec pommes de terre aux herbes

Spécial contre-filet 40 minutes



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)

Contre-filet 740 g 1480 g	Steaks de filet de bœuf 340 g 680 g	Steak de haut de surlonge 285 g 570 g
--------------------------------	--	--



- Contre-filet
370 g | 740 g
- Pomme de terre Russet
2 | 4
- Échalote
1 | 2
- Pois sucrés
113 g | 227 g
- Persil et thym
14 g | 21 g
- Crème
56 ml | 113 ml
- Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé
- Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** des **branches de thym**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** 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, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop vite.)
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Détacher les **feuilles de thym** des **branches restantes**, puis les hacher finement.

3



Cuire le steak

- **×2 Doubler** | **Contre-filet**
- **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**
- **Changer** | **Steak de haut de surlonge**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** 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 du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

4



Préparer la sauce crémeuse aux échalotes

- Pendant que le **steak** repose, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et le **vin de cuisine**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que le **vin** ait été absorbé.
- Saupoudrer de **farine** et de **thym haché**. Remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et ½ **tasse** (¾ c. à thé) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

5



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, porter de nouveau l'eau à ébullition à feu élevé. Ajouter les **pois sucrés** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter les **pois sucrés** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** du **persil** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer le **jus de steak** à la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **persil**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **steak**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce crémeuse aux échalotes**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le steak

- **×2 Doubler** | **Contre-filet**

Si vous avez choisi la **portion double de contre-filet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de contre-filet**.

3 | Cuire le steak

- **Changer** | **Steaks de filet de bœuf**

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

3 | Cuire le steak

- **Changer** | **Steak de haut de surlonge**

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

** 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.