



# Contre-filet au beurre de truffes et champignons façon bistro

## avec patates douces rôties et choux de Bruxelles

Spécial contre-filet 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](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



Choux de Bruxelles  
170 g | 340 g



Patate douce  
2 | 4



Sel de truffes  
1 g | 2 g



Mélange de champignons  
200 g | 400 g



Ciboulette  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
1 | 2

**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 patates douces

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

- Couper les **patates douces** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel de truffes**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Préparer et mélanger le beurre de truffes

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Couper les **champignons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, le **reste** du **sel de truffes** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



### Cuire le steak

×2 Doubler | Contre-filet

Changeur | Steaks de filet de bœuf

Changeur | Steak haut de surlonge

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré. **(REMARQUE :** Le steak finira de cuire à l'étape 4.)
- Retirer la poêle du feu.

4



### Rôtir les champignons et le steak

- Disposer les **champignons** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte. **Saler**, puis couronner de la **moitié** du **beurre de truffes**.
- Transférer le **steak** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **steak** atteigne la cuisson désirée et que les **champignons** soient tendres\*\*.
- Transférer le **steak** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

5



### Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **choux de Bruxelles** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Trancher le **steak**.
- Répartir les **patates douces**, les **choux de Bruxelles** et les **champignons** dans les assiettes.
- Disposer le **steak** sur les **champignons**.
- Couronner le **steak** du **reste** du **beurre de truffes**. Arroser du **jus de steak** restant sur la planche à découper.
- Parsemer 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

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 doublé les **contre-filets**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de contre-filets**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 3 | Cuire le steak

Changeur | Steaks de filet de bœuf

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

### 3 | Cuire le steak

Changeur | Steak de haut de surlonge

Si vous avez choisi les **steaks de haut de surlonge**, les préparer et 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.