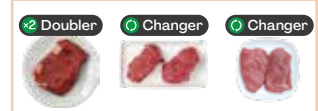




Contre-filet et sauce de cuisson avec écrasé de pommes de terre à l'ail et épinards à la crème

Spécial contre-filet 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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 de bœuf 740 g | 1480 g
Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g
Steaks de haut de surlonge 285 g | 570 g



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Échalote
1 | 2



Gousses d'ail
3 | 6



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Jeunes épinards
227 g | 454 g



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



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4



Fromage à la crème
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Préparer et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**. Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes 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 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Émincer les **oignons verts**.

3



Cuire le steak

- **✖2 Doubler** | **Contre-filet de bœuf**
- **🔄 Changer** | **Steaks de filet de bœuf**
- **🔄 Changer** | **Steaks de haut de surlonge**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Salier** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**épices de Montréal**.
- 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 le **steak** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

4



Préparer les épinards à la crème

- Entre-temps, chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **moutarde**, le **reste** des **épices de Montréal** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu.

5



Préparer la sauce de cuisson

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer en fouettant **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, puis le **concentré de bouillon** et le **reste** de la **moutarde**.
- Laisser mijoter de 2 à 4 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter la **crème**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser légèrement le tout. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, **salier** et **poivrer**, si désiré, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **steak**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- Répartir le **steak**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **épinards à la crème** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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 de bœuf**

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**.

3 | Cuire le steak

• **🔄 Changer** | **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 préparer et de cuire le **contre-filet**.

3 | Cuire le steak

• **🔄 Changer** | **Steaks 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 préparer et 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.