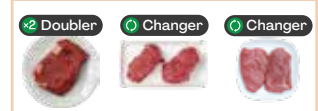




# Contre-filet poêlé

## avec sel de truffes, écrasé de pommes de terre et pois sucrés

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 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
- Pois sucrés  
227 g | 454 g
- Échalote  
1 | 2
- Crème sure  
1 | 2
- Mélange d'épices pour sauce  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2
- Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé
- Sel de truffes  
1 g | 2 g

**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



### Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**, puis éplucher et couper ces dernières 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**.

4



### Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, 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**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer **1 tasse** (1 ½ tasse) d'eau et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **pois sucrés** et les **échalotes tranchées**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'eau et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'huile. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux pois sucrés permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent.)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.

5



### Laisser reposer le steak et écraser les pommes de terre

- Lorsque le **steak** sera cuit, le transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **potatoes de terre** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus crémeuse, ajouter plus de lait, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Poivrer**.

3



### Cuire le steak

- **\*2 Doubler** | **Contre-filet**
- **Changez** | **Steaks de filet de bœuf**
- **Changez** | **Steaks de haut de surlonge**

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **sel de truffes** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile à la poêle chaude, puis le **steak**. Poêler 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 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer le **jus de steak restant** sur la planche à découper à la **sauce de cuisson**. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, le **steak** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**.

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 cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **portion régulière de contre-filets**.

### 3 | Cuire le steak

- **Changez** | **Steaks de filet de bœuf**

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

### 3 | Cuire le steak

- **Changez** | **Steaks de haut de surlonge**

Si vous avez choisi les **steaks 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.