

# Contre-filet à la truffe et sauce de cuisson avec purée de pommes de terre et haricots verts à l'échalote

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Pomme de terre à  
chair jaune



Sel d'ail



Haricots verts



Pois sucrés



Échalote



Crème sure



Mélange d'épices  
pour sauce brune



Concentré de  
bouillon de bœuf



Sel de truffe

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE BRUNE

*Le mélange tout indiqué pour épaissir les sauces ou ajouter du goût à vos plats!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grande casserole, essuie-tout, presse-purée, passoire, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel de truffe	1 g	2 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Les mêmes qtés pour 4 pers.) 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**.



## 4 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter **1 tasse** d'eau (1 ½ tasse d'eau pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, parer les **haricots verts** et les **pois sucrés**.
- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts**, les **pois sucrés** et les **échalotes émincés** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 13 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## 5 Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, 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** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **potatoes**. **Poivrer**, au goût.



## 3 Cuire le steak

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **sel de truffe** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Déposer le **steak** sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Trancher finement le **steak**. Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson du steak** **restant** sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée**, le **steak** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de la **sauce de cuisson**.

**Le souper, c'est réglé!**