

Contre-filet assaisonné

avec salade de bacon crémeux et d'épinards

De luxe

45 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Contre-filet



Crevettes



Tranches de bacon



Pain ciabatta



Pomme de terre
Russet



Citron



Gousses d'ail



Persil



Bébés épinards



Mayonnaise



Parmesan, râpé
grossièrement



Épices à bifteck de
Montréal

BONJOUR BEURRE COMPOSÉ

L'union parfaite entre le beurre et des ingrédients aromatiques pour rehausser les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Trois plaques à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Crevettes	280 g	570 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pain ciabatta	1	2
Pomme de terre Russet	2	4
Citron	1	2
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bacon et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 71 °C (160 °F) et au moins 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant). Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparation et rôti des quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. **Salier**, puis remuer pour enrober.
- Rôti au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



4 Cuisson des steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **salier** et saupoudrer du **reste des épices à bifteck de Montréal**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôti dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette.



2 Cuisson du bacon

- Entre-temps, trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** sur une moitié d'une assiette et laisser légèrement refroidir.
- Réserver. Laisser l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.



5 Préparation de la vinaigrette et du beurre au persil

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **parmesan**, la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **reste du zeste de citron**, le **reste** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** ramolli. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Préparation et grillage des croûtons

- Entre-temps, couper le **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Lorsque le **bacon** sera cuit, chauffer la même poêle contenant le **gras de bacon** à feu moyen.
- Ajouter les **ciabattas**. **Salier** et **poivrer**. Griller de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées et croustillantes.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **croûtons** sur l'autre **moitié** de l'assiette contenant le **bacon**.



6 Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, le **bacon** et les **croûtons**, puis bien mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **parmesan**.
- Couronner les **steaks** d'un **soufflé** de **beurre au persil** et laisser fondre.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **persil**.
- Arroser la **salade** du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Garnir les **steaks** de **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!