



# Contre-filet assaisonné

## avec salade crémeuse de bacon et d'épinards

De luxe

45 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ 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  
370 g | 740 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

**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 les pommes de terre

- 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.

- 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**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



### Cuire le 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.

3



### Préparer et griller les croûtons

- Entre-temps, couper la **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**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et croustillants.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **croûtons** sur l'autre moitié de l'assiette contenant le **bacon**.

4



### Cuire le steak

+ Ajouter | Crevettes

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** 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 le **steak**. Saisir 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 non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** 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 de 2 à 5 min.

5



### Préparer la vinaigrette et le beurre composé

- 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**.
- **Saler** 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**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (REMARQUE : C'est votre beurre composé.)

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

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

## 4 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, alors que le **steak** cuit, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer la poêle du feu, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir le **steak de crevettes** avant de couronner le tout d'**un soupçon de beurre composé**.

\*\* Cuire le porc, le steak et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement au moins 71 °C (160 °F), 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

