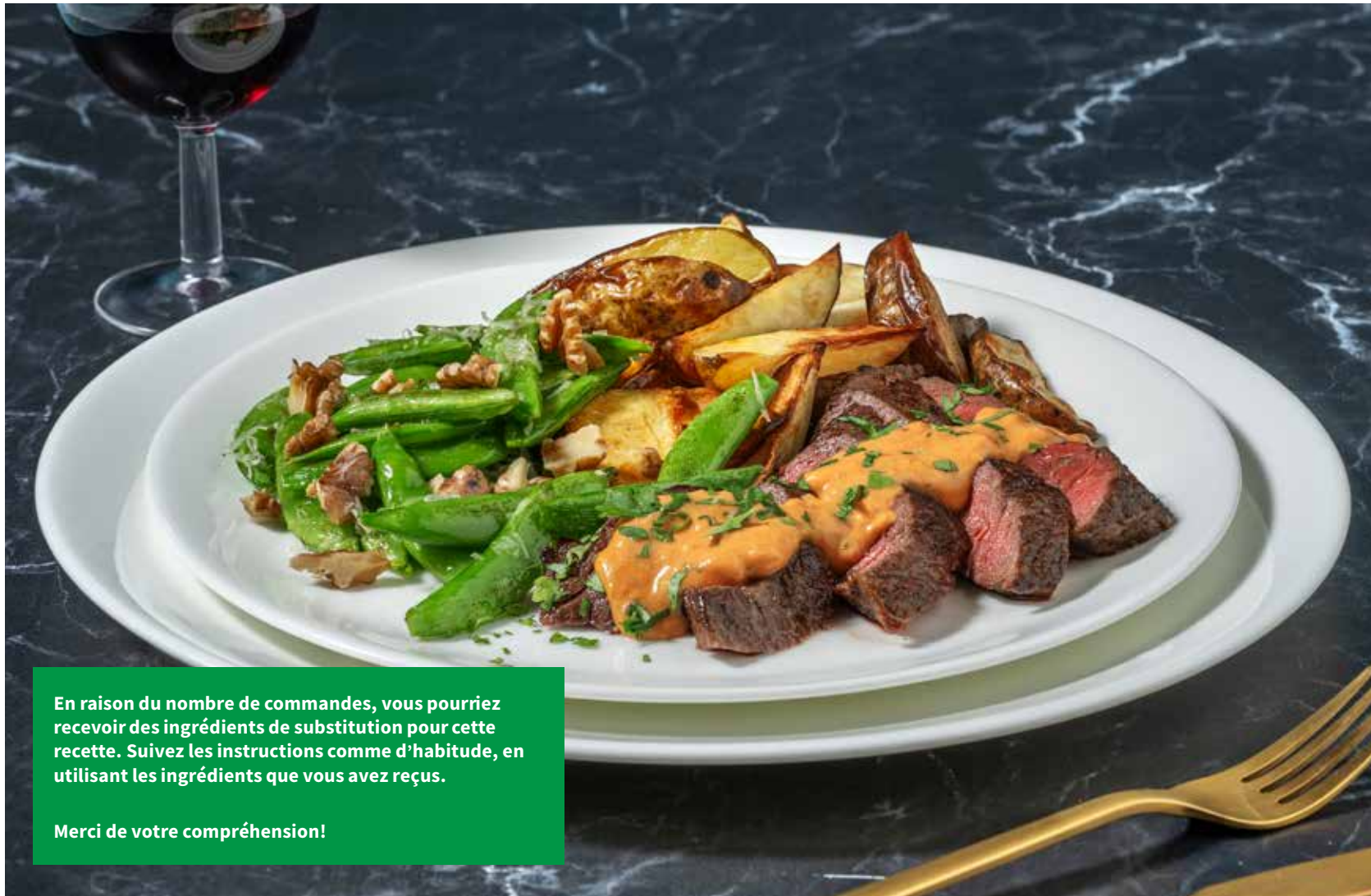




Contre-filet de bœuf et sauce crémeuse aux tomates séchées avec pommes de terre rôties et pois sucrés garnis de noix de Grenoble

Spécial contre-filet 45 minutes



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Contre-filet
370 g | 740 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
227 g | 454 g



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse |
½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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 rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les pois sucrés

Substitution | Brocoli

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger, puis réserver dans une assiette.

2



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **noix de Grenoble** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Saisir et rôtir le contre-filet

- Sécher le **contre-filet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **contre-filet**. Saisir de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **contre-filet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque le **contre-filet** sera cuit, laisser reposer pendant 5 min sur une planche à découper propre. Couvrir lâchement de papier d'aluminium.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, le **pesto** et le **reste** du **parmesan**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **parmesan** fonde. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **persil** et le **jus** de **contre-filet restant** sur la plaque à cuisson.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **contre-filet**.
- Répartir le **contre-filet**, les **pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes. Garnir les **pois sucrés** de **noix de Grenoble**.
- Napper le **contre-filet** de **sauce**, puis parsemer du **reste** du **persil**.

4 | Cuire le brocoli

Substitution | Brocoli

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois sucrés**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et cuire jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

** 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.



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