



Contre-filet et sauce de cuisson crémeuse

avec pommes de terre rôties deux fois et brocoli au cheddar

Soirée steak 45 minutes



Contre-filet
740 g | 1480 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



- Contre-filet
370 g | 740 g
- Pomme de terre Russet
2 | 4
- Fleurons de brocoli
227 g | 454 g
- Échalote
1 | 2
- Oignon vert
2 | 4
- Fromage à la crème
2 | 4
- Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse
- Crème
56 ml | 113 ml
- Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Concentré de bouillon de bœuf
2 | 4
- Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 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



Commencer les pommes de terre

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

- À l'aide d'une fourchette, percer les **potatoes de terre** de tous les côtés, puis disposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Réchauffer au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : À défaut d'un micro-ondes, cuire directement au centre du four de 45 à 55 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre.)

2



Préparer les légumes et assaisonner le brocoli

- Retirer les **potatoes de terre** du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de les manipuler.
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter le **brocoli** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de sel d'**ail**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur pendant qu'il rôtit!)
- Réserver.

3



Poêler les steaks

×2 Doubler | Contre-filet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du sel d'**ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Réduire à feu moyen.
- Poêler de 4 à 6 min par côté, 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. Retirer la poêle du feu, puis l'essuyer avec précaution.

4



Terminer les pommes de terre

- Lorsqu'il sera possible de manipuler les **potatoes de terre**, les couper en deux sur la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le centre de **chaque moitié de pomme de terre**, en laissant la peau intacte avec 0,5 cm (1/4 po) de chair.
- À l'aide d'une fourchette, écraser le **chair** dans le bol jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **fromage à la crème** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Remplir **chaque peau de garniture** de **potatoes de terre** au **fromage à la crème**. Sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**, disposer les **peaux de potatoes de terre**, côté garni vers le haut.
- Cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que la **garniture de potatoes de terre** commence à dorer.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**.
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter **3/4 tasse** (1 1/4 tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**.
- Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **brocoli** sera presque cuit, le répartir vers le centre de la plaque à cuisson avec précaution, puis le parsemer de **cheddar**.
- Remettre dans le haut du four. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus des steaks restant** sur la planche à découper, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **steaks**, le **brocoli au cheddar** et les **potatoes de terre rôties** deux fois dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



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

** 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.