

Contre-filet et gratin dauphinois

avec champignons et choux de Bruxelles aux herbes

Deluxe

45 minutes



Contre-filet de bœuf



Pomme de terre
Russet



Mélange de
champignons



Choux de Bruxelles



Persil et thym



Oignon jaune



Crème



Sel assaisonné



Concentré de
bouillon de bœuf



Parmesan, râpé
grossièrement



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : les brassicées!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet de bœuf	370 g	740 g
Pomme de terre Russet	690 g	1 380 g
Mélange de champignons	200 g	400 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	14 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Crème	113 ml	237 ml
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer le gratin dauphinois

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié** du **sel assaisonné**. **Poivrer**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Ajouter les **pommes de terre**, puis les disposer en une couche uniforme. Porter à ébullition à feu élevé.



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**, et la **moitié** du **thym**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter les **choux de Bruxelles**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Retirer du feu, puis parsemer les **légumes** de la **moitié** du **persil**.



Rôtir le gratin dauphinois et préparer

- Lorsque le mélange de **pommes de terre** bouillira, le retirer du feu et le parsemer de **parmesan**. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le mélange de pommes de terre dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Cuire au **centre** du four de 22 à 28 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, trancher finement les **choux de Bruxelles** et les **champignons**.
- Détacher les **feuilles de thym** de la **moitié** des **branches** (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), le **reste** du **thym** et le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant **⅔ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 6 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Incorporer au fouet le **jus de cuisson du steak restant** dans l'assiette. **Poivrer**, au goût.



Cuire le steak

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



Terminer et servir

- Lorsque le **gratin dauphinois** sera prêt, le retirer du four avec précaution et laisser reposer pendant au moins 5 min. (**REMARQUE** : La ou les poignées de la poêle seront très chaudes!)
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir le **steak**, le **gratin dauphinois** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!