

Contre-filet et sauce de cuisson

avec purée de patates douces à l'ail et épinards à la crème

De luxe

35 minutes



Contre-filet



Patate douce



Échalote



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Ciboulette



Crème



Bébés épinards



Épices à bifteck de Montréal



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Concentré de bouillon de bœuf



Fromage à la crème

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Le parfait mélange d'épices pour rehausser le bœuf!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, 2 grandes poêles antiadhésives, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Patate douce	340 g	680 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	3	6
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	56 ml	113 ml
Bébés épinards	227 g	454 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Fromage à la crème	43 g	86 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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'app.

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.



1 Préparer et cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les patates douces d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Préparer les épinards à la crème

- Entre-temps, chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **moutarde**, le **reste** des **épices à bifteck de Montréal** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Émincer la **ciboulette**.



5 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter en fouettant **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, puis les **concentrés de bouillon** et le **reste** de la **moutarde**.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 4 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 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, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller au **centre** 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.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter la **crème**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser le tout. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, **saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus des steaks** restant sur la planche à découper.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, la **purée de patates douces** et les **épinards à la crème** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!