



Contre-filet et sauce de cuisson crémeuse

avec pommes de terre rôties deux fois et brocoli au cheddar

Spécial contre-filet 45 minutes



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, 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 tous les côtés, puis disposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de **1 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**. (**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.)
- Retirer du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de manipuler les **potatoes**.

4



Terminer les pommes de terre

- Lorsqu'il sera possible de manipuler les **potatoes**, les couper en deux sur la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le centre de **chaque moitié** de **potomme**, en laissant la peau intacte avec 0,5 cm (¼ po) de chair.
- À l'aide d'une fourchette, écraser la **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 pommes de terre au fromage à la crème**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**, disposer les peaux de **potatoes**, côté garni vers le haut.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que la **garniture de pommes de terre** commence à dorer.

2



Préparer les légumes et assaisonner le brocoli

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ 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.

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 pour enrober les échalotes.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**, puis mélanger.
- 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.

3



Poêler les steaks

- 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**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire les **steaks** en plusieurs étapes, au besoin.)
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer 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.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **brocoli** sera presque cuit, le déplacer avec précaution vers le centre de la plaque à cuisson, 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**, incorporer 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.
- Napper les **steaks** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

** 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.