



Contre-filet poêlé et sauce aux champignons avec brocoli et riz sauvage

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet
370 g | 740 g



Champignons
113 g | 227 g



Concentré de
bouillon de miso
1 | 2



Medley de riz
sauvage
1 tasse | 2 tasses



Persil et thym
14 g | 21 g



Bouillon de
poulet en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Fleurons de
brocoli
227 g | 454 g



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4

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



Cuire le riz

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

- Détacher un peu de feuilles de thym des branches, puis en hacher ½ c. à soupe (1 c. à soupe).
- Dans une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.), mélanger le medley de riz sauvage, le bouillon de poulet en poudre, le thym haché, 2 tasses (4 tasses) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et rôtir le brocoli

- Entre-temps, trancher finement les champignons.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Hacher grossièrement le persil.
- Fouetter le concentré de bouillon de miso, le concentré de bouillon de bœuf et 1 tasse (2 tasses) d'eau. Réserver.
- Couper le brocoli en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le brocoli de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et parsemer de la moitié de l'ail. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le bas du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

3



Cuire les steaks

- Sécher les steaks avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les steaks. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les steaks soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les steaks sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir au centre du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque les steaks seront cuits, les transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium, puis réserver pendant 5 min.

4



Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les champignons et le reste des branches de thym. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les champignons ramollissent.
- Ajouter le reste de l'ail et le mélange d'épices pour sauce crémeuse. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient enrobés et que l'ail dégage son arôme.

5



Préparer la sauce

- Ajouter lentement le mélange de bouillon miso-bœuf dans la poêle.
- Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
- Saler et poivrer, au goût.
- Retirer la branche de thym avec précaution.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter le persil.
- Trancher finement les steaks.
- Répartir le riz, les steaks et le brocoli dans les assiettes.
- Napper les steaks de sauce aux champignons.

** Cuire les steaks jusqu'à ce que leur 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.