



Contre-filets à la truffe et sauce de cuisson

avec écrasé de pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis

De luxe

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Contre-filet



Crevettes



Pomme de terre à chair jaune



Choux de Bruxelles



Échalote



Crème sure



Mélange d'épices pour sauce



Concentré de bouillon de bœuf



Sel d'ail



Sel de truffes

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Crevettes	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel de truffes	1 g	2 g
Lait*	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. Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 **potatoes**.



4 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle 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 **mélange d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



2 Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **choux de Bruxelles** et les **échalotes émincées**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux choux de Bruxelles permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Laisser reposer les steaks et écraser les pommes de terre

- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes**.
- **Poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette.



3 Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **sel de truffes** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer 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**.



6 Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de steak restant** sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'écrasé de **potatoes**, les **steaks** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce** de cuisson.

Garnir les assiettes de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!