

# Contre-filets dans une sauce crémeuse aux échalotes

avec pommes de terre aux herbes

De luxe

40 minutes



Contre-filet



Pomme de terre  
Russet



Échalote



Pois sucrés



Persil et thym



Crème



Vin blanc de cuisine



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Sel d'ail



Moutarde de Dijon

BONJOUR THYM

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## 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, papier d'aluminium, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Échalote	50 g	100 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Persil et thym	14 g	21 g
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** des **branches de thym**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



### Préparer la sauce crémeuse aux échalotes

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et le **vin de cuisine**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que le **vin** ait été absorbé.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **thym haché**. Remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop vite.)
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**. Détacher les **feuilles de thym** des branches restantes, puis les hacher finement.

5



### Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, porter de nouveau l'eau à ébullition à feu élevé. Ajouter les **pois sucrés** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter les **pois sucrés** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** du **persil** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

3



### Cuire les steaks

- 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**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Incorporer le **jus de steak restant** dans la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Parsemer les **potatoes** du **reste du persil**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce crémeuse aux échalotes**.

Le souper, c'est réglé!