

# Contre-filets de bœuf en sauce aux champignons

avec pommes de terre rôties et asperges grillées

BBQ du dimanche

35 minutes



Contre-filet de bœuf



Champignons



Échalote



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Vin blanc



Pomme de terre à chair jaune



Thym



Asperges



Citron



Parmesan, râpé grossièrement



Ciboulette



Épices à bifteck de Montréal

BONJOUR ÉCHALOTE

*Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

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, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet de bœuf	370 g	740 g
Champignons	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vin blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	400 g	800 g
Thym	7 g	14 g
Asperges	227 g	454 g
Citron	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

## 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.



### Rôtir les pommes de terre

- Détacher des branches **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**. Hacher grossièrement.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **thym**. **Saler** 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 de terre** soient tendres et dorées.



### Griller les asperges

- Disposer les **asperges** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **asperges** soient tendres ou légèrement croquantes.



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### Préparer la sauce aux champignons

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**, les **champignons** et le **reste** du **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter le **vin blanc** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce aux champignons** épaississe légèrement.



### Préparer et griller les steaks

- Sécher les **contre-filets** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés d'**épices à bifteck de Montréal**.
- Disposer les **contre-filets** sur une moitié de la grille du barbecue. Griller de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **contre-filets** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes de terre** et les **asperges** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **potatoes de terre** de **ciboulette** et de **parmesan**.
- Napper les **asperges** de **vinaigrette au citron**.
- Arroser les **asperges** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!