



Contre-filets de bœuf et sauce crémeuse aux tomates séchées

avec pommes de terre rôties et haricots verts garnis de noix de Grenoble

Spécial contre-filet 45 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Contre-filet



Double contre-filet



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Ciboulette



Gousses d'ail



Noix de Grenoble, hachées



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Pesto de tomates séchées



Sel d'ail

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Double contre-filet	740 g	1580 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Crème	56 ml	113 ml
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.



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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers 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**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Réchauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu.
- Transférer les **noix de Grenoble** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer la sauce

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Réchauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, le **pesto** et le **reste** du **parmesan**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **parmesan** fonde. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu et incorporer la **moitié** de la **ciboulette** et le **jus des contre-files restant** dans la plaque à cuisson.



Saisir et rôtir le contre-filet

- Sécher le **contre-filet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **contre-filet**. Saisir de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **contre-filet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque le **contre-filet** sera cuit, laisser reposer pendant 5 min sur une planche à découper propre. Couvrir lâchement de papier d'aluminium.

Si vous avez choisi le **double contre-filet**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de contre-filet**. Au besoin, faire cuire le **contre-filet** en plusieurs étapes.



Terminer et servir

- Trancher finement le **contre-filet**.
- Répartir les tranches, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir les **haricots verts** de **noix de Grenoble**.
- Napper les tranches de **contre-files de sauce** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!