



Contre-filets et pommes de terre à la lyonnaise

avec sauce crémeuse à la moutarde de Dijon

De luxe

35 minutes



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



Contre-filets de bœuf



Pomme de terre à chair jaune



Choux de Bruxelles



Oignon jaune



Gousses d'ail



Ciboulette



Crème



Vin blanc de cuisine



Moutarde de Dijon

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filets de bœuf	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 au moins 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 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre et les oignons

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 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 au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et la **moitié** du **vin de cuisine**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer sur une autre planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Finir les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** et les **oignons** seront cuits, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) 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 le mélange de **potatoes** et d'**oignons** et le **vin de cuisson**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **choux de Bruxelles**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **choux de Bruxelles** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **choux de Bruxelles**, les **potatoes** et les **steaks** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **jus restant** sur la planche à découper et les napper de **sauce**.
- Parsemer les **potatoes** et les **steaks** de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!