



Contre-filets et sauce crémeuse à la ciboulette

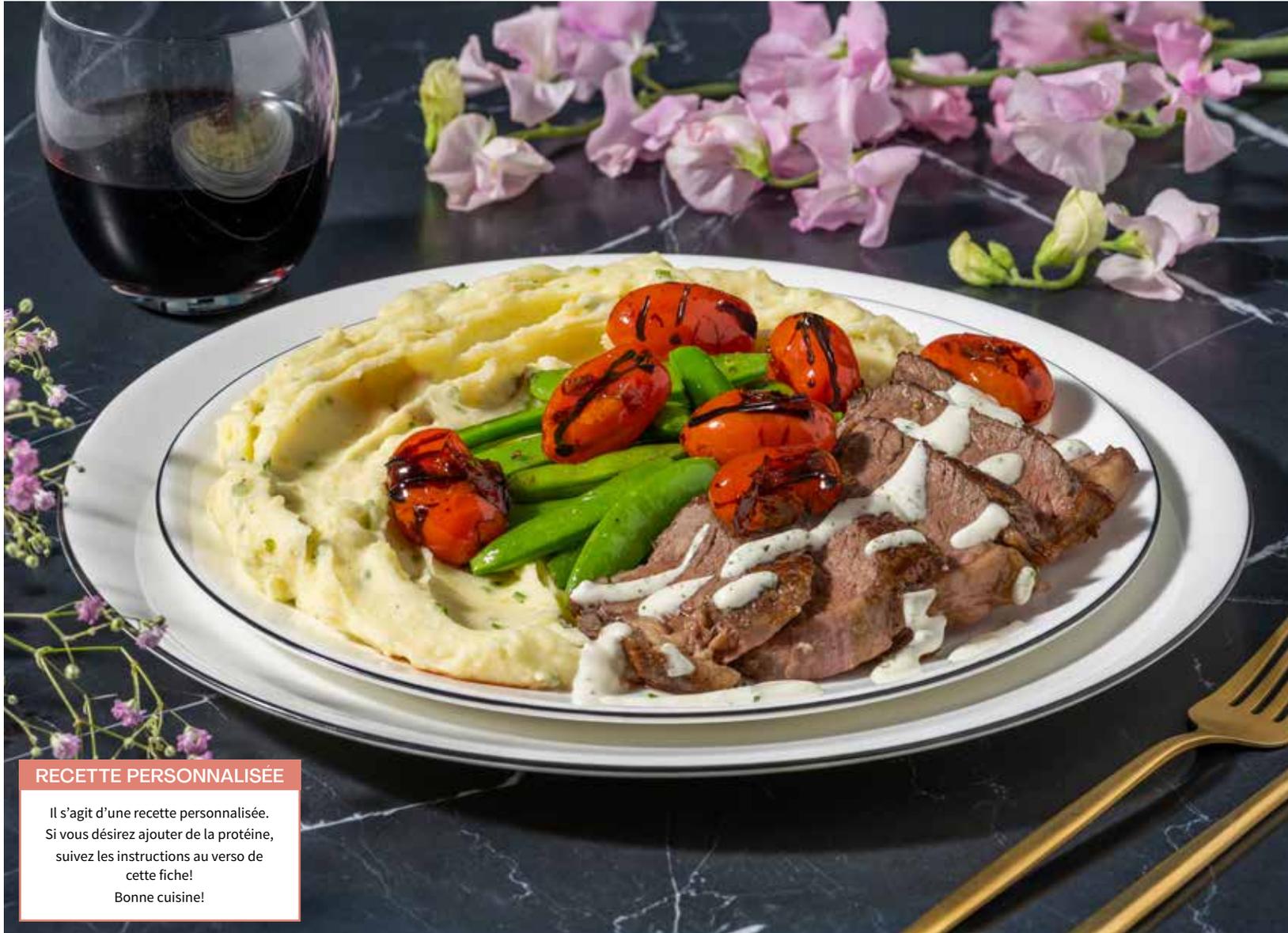
avec tomates éclatées balsamiques

Spécial contre-filet

40 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



Pois sucrés



Petites tomates



Ciboulette



Crème



Fromage à la crème



Glaçage balsamique



Sel d'ail

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos sauces!

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, fouet, 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
Pois sucrés	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	113 ml	237 ml
Fromage à la crème	1	2
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °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.



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



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer la **ciboulette**.
- 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**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **crème**, la **moitié** de la **ciboulette**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**, au goût.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.



4 Cuire les légumes

- Pendant que les **steaks** reposent, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** puis les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater.
- Transférer les **tomates** dans un petit bol. Ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.



2 Préparer

- Entre-temps, percer les **tomates** avec précaution à l'aide d'une fourchette.
- Parer les **pois sucrés**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive 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, transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour saisir le **steak** à l'étape 3.



5 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **fromage à la crème** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. Fouetter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.
- Ajouter le **reste** de la **crème** et le **reste** de la **ciboulette**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Cuire le steak

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- 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 la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une autre planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Trancher les **steaks** finement.
- Répartir les **steaks**, la **purée de pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **jus restant** sur la planche à découper.
- Napper les **steaks** de **sauce crémeuse à la ciboulette**, puis garnir des **tomates éclatées balsamiques**.

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!