

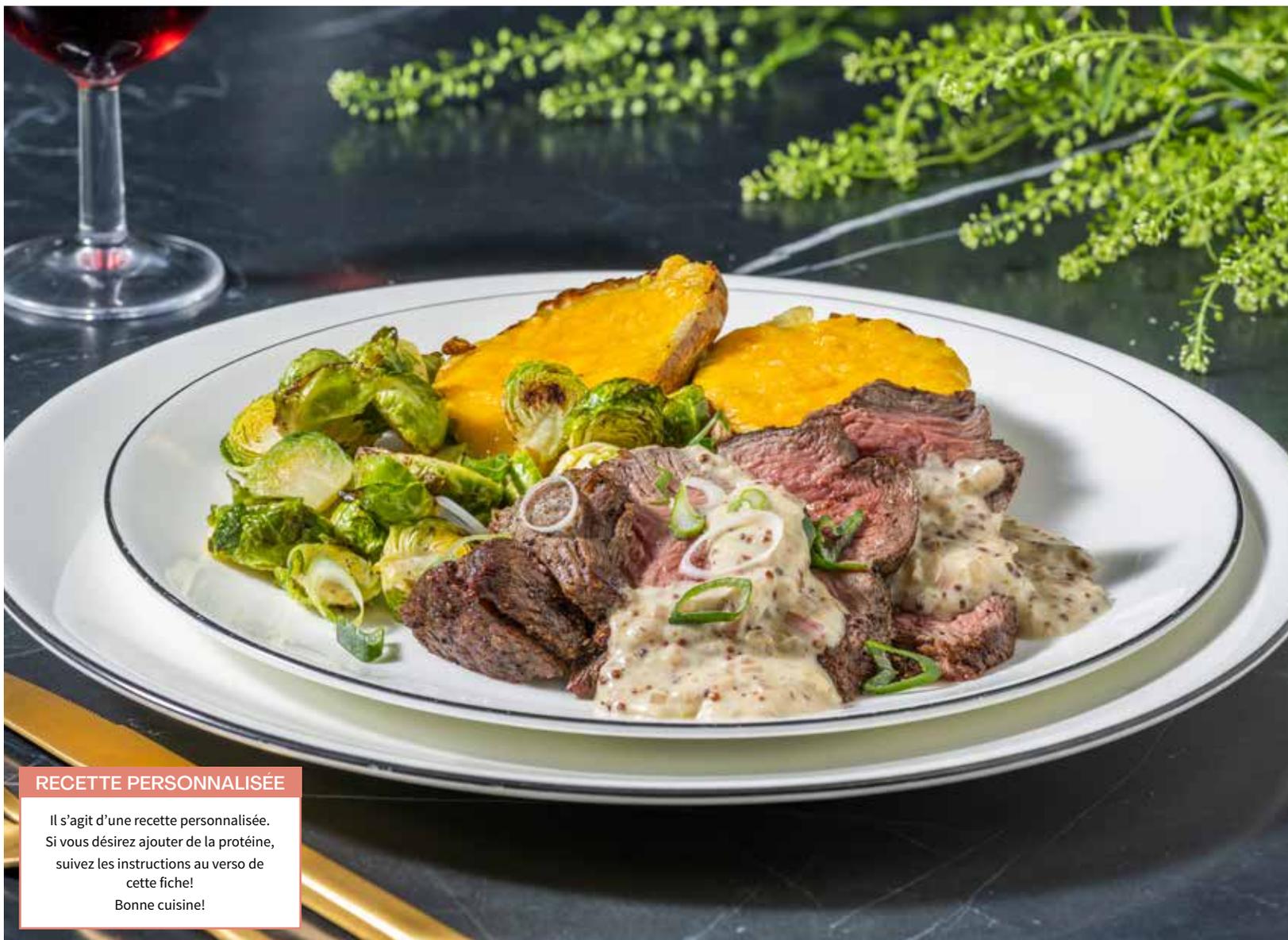
# Contre-filets à la sauce de cuisson crémeuse avec pommes de terre rôties deux fois et choux de Bruxelles au cheddar



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

De luxe

45 minutes



## 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 Russet
-  Choux de Bruxelles
-  Échalote
-  Oignon vert
-  Fromage à la crème
-  Cheddar, râpé
-  Crème
-  Moutarde à l'ancienne
-  Concentré de bouillon de bœuf
-  Mélange d'épices pour sauce crémeuse
-  Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Crevettes	285 g	570 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Oignon vert	2	4
Fromage à la crème	86 g	172 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème	56 ml	113 ml
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le steak jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Commencer les pommes de terre

- À l'aide d'une fourchette, percer les **potatoes de terre** de tous les côtés, puis disposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Réchauffer au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- (REMARQUE : À défaut d'un micro-ondes, cuire directement au centre du four de 45 à 55 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.)
- Retirer du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de manipuler les **potatoes de terre**.

4



### Terminer les pommes de terre

- Lorsqu'il sera possible de manipuler les **potatoes de terre**, les couper en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le centre de **chaque moitié de pomme de terre**, en laissant la peau intacte avec 0,5 cm (¼ po) de chair. À l'aide d'une fourchette, écraser la chair dans le bol jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **fromage à la crème** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Remplir **chaque peau** de la **purée de pommes de terre au fromage à la crème**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les choux de Bruxelles, disposer les peaux de **potatoes de terre**, côté garni vers le haut.
- Cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et que la **garniture de pommes de terre** commence à dorer.

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**.

2



### Préparer les légumes et cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Ajouter les **choux de Bruxelles** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis remuer pour enrober. (CONSEIL : L'eau ajoutée aux choux de Bruxelles permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Cuire dans le **haut** du four pendant 10 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** commencent à ramollir. (REMARQUE : Les choux de Bruxelles finiront de cuire à l'étape 4.)

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **¼ tasse d'eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.), la **crème**, les **concentrés de bouillon** et la **moutarde**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

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\*\*. Transférer dans une assiette.

3



### Poêler les steaks

- Entre-temps, 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**. Réduire à feu moyen. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Retirer la poêle du feu, puis l'essuyer avec précaution.

6



### Terminer et servir

- Lorsque les **choux de Bruxelles** seront presque cuits, les répartir vers le centre de la plaque à cuisson avec précaution, puis les parsemer de **cheddar**. Remettre dans le **haut** du four. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Trancher finement les **steaks**. Dans la poêle contenant la sauce, ajouter le **jus des steaks restant** sur la planche à découper, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **steaks**, les **choux de Bruxelles au cheddar** et les **potatoes de terre rôties deux fois** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!