

Contre-filet à la truffe et sauce de cuisson avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés



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

De luxe

35 minutes



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



Pois sucrés



Échalote



Crème sure



Mélange d'épices pour sauce



Concentré de bouillon de bœuf



Sel d'ail



Sel de truffes

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Double contre-filet	740 g	1480 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel de truffes	1 g	2 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 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.



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre 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 de terre**.



4 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste des 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**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



2 Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Émincer le **reste** de l'**échalote**.
- Couper les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **pois sucrés** et les **échalotes tranchées**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux pois sucrés permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Laisser reposer les steaks et écraser les pommes de terre

- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**.
- **Poivrer**, au goût.



3 Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **sel de truffes** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **steaks**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

Si vous avez choisi le **double steak**, ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



6 Terminer et servir

- Trancher les **steaks** finement.
- Incorporer à la **sauce de cuisson** le **jus de steak restant** sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **steaks** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper les **steaks de sauce**.

Le souper, c'est réglé!