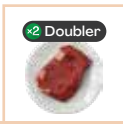




Contre-filet à la truffe et sauce de cuisson avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet

740 g | 1480 g

Recette personnalisée + Ajouter ↻ Changer ou ×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Contre-filet
370 g | 740 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
227 g | 454 g



Échalote
1 | 2



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

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.

1



Préparer et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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**.

2



Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis émincer la **moitié de l'échalote**. Émincer le **reste de l'échalote**.
- Parer 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 **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.

3



Cuire les steaks

*2 Doubler | Contre-filet

- 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, puis 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**.

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 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.

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 tendres, 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.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **contre-filet à la truffe**.
- 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 de cuisson**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les steaks

*2 Doubler | Contre-filet

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de contre-filet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** 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.



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