



Contre-filets de bœuf au beurre ciboulette-estragon

avec crème sure, pommes de terre à l'oignon, et salade de tomates et d'estragon

Spéciale

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 doubler la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Contre-filet



Doubls contre-filets



Pomme de terre à chair jaune



Tomate beefsteak



Tomates cerises anciennes



Oignon, haché



Ciboulette



Estragon



Crème sure



Mayonnaise



Échalotes frites



Vinaigre de vin blanc



Épices à bifteck de Montréal

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- 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, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Doubles contre-filets	740 g	1480 g
Pomme de terre à chair jaune	7	14
Tomate beefsteak	1	2
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	14 g
Estragon	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **potatoes de terre** côté coupé vers le bas.
- Rôtir dans le **four** de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres.



4 Caraméliser les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. **Saler**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Transférer dans un petit bol.



2 Préparer (suite)

- Émincer la **ciboulette**.
- Détacher les **feuilles d'estragon** des **branches**, puis les hacher finement.
- Évider, puis couper la **tomate beefsteak** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates cerises anciennes** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli**, la **moitié** de la **ciboulette** et la **moitié** de l'**estragon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Assembler la salade de tomates et préparer la sauce ranch à l'estragon

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer délicatement pour enrober.
- Dans un autre bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de l'**estragon**, la **moitié** de la **crème sure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce ranch à l'estragon.)



3 Cuire les steaks

- Sécher le **contre-filet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner des **épices à bifteck de Montréal**.
- 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, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

Si vous avez choisi les **doubles contre-filets**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de contre-filet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



6 Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks** et les **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Couronner les **steaks** d'un **souffçon** de **beurre ciboulette-estragon**.
- Garnir les **potatoes de terre** du **reste** de la **crème sure**, d'**oignons caramélisés**, d'**échalotes frites** et du **reste** de la **ciboulette**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **tomates marinées** dans les assiettes. Arroser d'un **peu** de **sauce ranch à l'estragon**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch à l'estragon** comme trempette. (**CONSEIL** : S'il reste de la sauce ranch, elle se conserve jusqu'à 3 jours au frigo.)