

Contre-filets de bœuf et sauce red-eye avec purée et légumes rôtis

De luxe

35 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!



BONJOUR SAUCE RED-EYE

Cette sauce est rehaussée de bacon fumé et de riches saveurs de café!

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, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillère à rainures

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filets de bœuf	370 g	740 g
Contre-filets de bœuf doubles	740 g	1480 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Espresso en poudre	1	2
Pomme de terre à chair jaune	400 g	800 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tranches de bacon	100 g	200 g
Crème	56 ml	113 ml
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

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



Préparer et bouillir les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer et cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- 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 du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

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

2



Préparer

- Entre-temps, couper l'**échalote** en deux, la peler, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler les gousses d'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème**. (**REMARQUE** : Elle servira à faire votre sauce!)
- Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

5



Cuire le bacon et préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 6 à 9 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver. (**REMARQUE** : Réserver le gras de bacon dans la poêle.)
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **reste des échalotes** à la poêle contenant le **gras de bacon réservé**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter le **jus de steak restant** sur l'assiette, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème**, le **concentré de bouillon** et l'**espresso en poudre**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**, puis **saler et poivrer**.

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli**, les **poivrons** et le **maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en retournant à mi-cuisson.
- Après avoir retourné les **légumes**, ajouter à la plaque à cuisson les **gousses d'ail** et la **moitié des échalotes**. Remettre au four. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **légumes** soient bien cuits.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter à la casserole contenant les **potatoes de terre** les **gousses d'ail rôties**, le **reste de la crème** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer les **légumes de bacon**.
- Garnir l'**écrasé de steak**, puis napper le tout de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!