



# Contre-filets et pommes de terre à la lyonnaise

avec sauce crémeuse à la moutarde de Dijon

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!



Contre-filet



Double contre-filet



Pomme de terre à chair jaune



Choux de Bruxelles



Oignon jaune



Gousses d'ail



Ciboulette



Crème



Vin blanc de cuisine



Moutarde de Dijon

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## 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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petite 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        |
| Choux de Bruxelles           | 227 g        | 454 g        |
| Oignon jaune                 | 1            | 2            |
| Gousses d'ail                | 2            | 4            |
| Ciboulette                   | 7 g          | 14 g         |
| Crème                        | 56 ml        | 113 ml       |
| Vin blanc de cuisine         | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon            | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé   |
| Beurre non salé*             | 3 c. à soupe | 6 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 soya, 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



### Rôtir les pommes de terre et les oignons

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **oignons** de ½ c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec ½ c. à soupe d'**huile** chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et la **moitié** du **vin de cuisine**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



### Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **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 que les **steaks** soient dorés.
- Retirer du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Transférer sur une autre planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** et les **oignons** seront cuits, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes**, les **oignons** et le **reste** du **vin de cuisine**.
- Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **choux de Bruxelles**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **choux de Bruxelles** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi les **doublets steaks**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de steaks**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



### Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **choux de Bruxelles**, les **potatoes** et les **steaks** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **jus restant** sur la planche à découper et les napper de **sauce**.
- Parsemer les **potatoes** et les **steaks** de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!