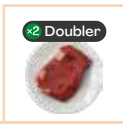




Contre-filets et pommes de terre à la lyonnaise

avec sauce crémeuse à la moutarde de Dijon

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet

740 g | 1480 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer ou x2 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



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



Oignon jaune
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Moutarde de dijon
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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



Rôtir les pommes de terre et les oignons

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

- 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.)
- Salier** 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.)

2



Cuire les steaks

×2 Doubler | Contre-filet

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Salier** 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.

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**. Tournoyer 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. **Salier** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **choux de Bruxelles** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

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 tournoyer 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**. **Salier** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

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 tournoyer 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.
- Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

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**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire les steaks

×2 Doubler | Contre-filet

Si vous avez doublé le **contre-filet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **contre-filet**. Cuire par étape, 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.