

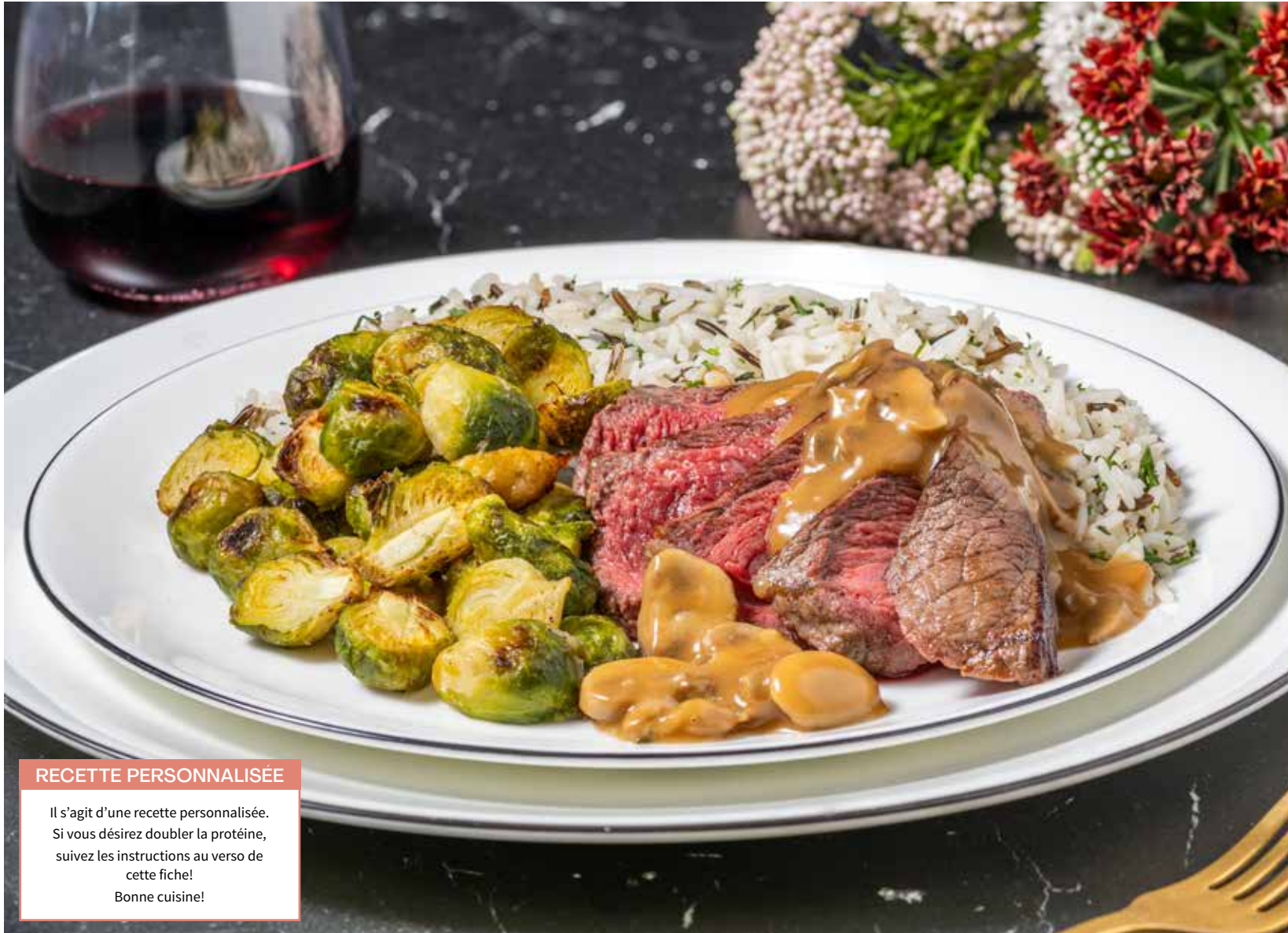


Contre-filets poêlés et sauce aux champignons

avec choux de Bruxelles et riz sauvage

Spécial contre-filet

35 minutes



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!



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



Contre-filet



Doubles contre-filets



Champignons



Concentré de bouillon de mison



Medley de riz sauvage



Persil et thym



Bouillon de poulet en poudre



Choux de Bruxelles



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Concentré de bouillon de bœuf



Gousses d'ail

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Doubles contre-filets	740 g	1480 g
Champignons	113 g	227 g
Concentré de bouillon de miso	1	2
Medley de riz sauvage	1 tasse	2 tasses
Persil et thym	14 g	21 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne respectivement 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 soja, 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



Cuire le riz

- Détacher un peu de **feuilles de thym** des branches, puis en hacher **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Dans une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.), mélanger le **medley de riz sauvage**, le **bouillon de poulet en poudre**, le **thym haché**, **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle 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 **champignons** et le **reste des branches de thym**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **reste de l'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient enrobés et que l'**ail** dégage son arôme.

2



Préparer et rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Fouetter le **concentré de bouillon de miso**, le **concentré de bouillon de bœuf** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Réserver.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié de l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 20 min, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

5



Préparer la sauce

- Ajouter lentement le **mélange de bouillon de miso-bœuf** dans la poêle. Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Retirer les **branches de thym** avec précaution.

3



Cuire les steaks

- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 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 et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** 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

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **persil**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir le **riz**, les **steaks** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!