



# Steaks Diane aux champignons

avec haricots verts amandine et pommes de terre rôties

Spécial contre-filet 30 minutes



Contre-filet  
370 g | 740 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Sauce  
Worcestershire  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Crème  
56 ml | 113 ml



Vin blanc de  
cuisine  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2



Champignons  
113 g | 227 g



Pomme de terre  
rouge  
400 g | 800 g



Haricots verts  
170 g | 340 g



Amandes,  
tranchées  
28 g | 56 g



Ciboulette  
7 g | 7 g

**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 griller les amandes

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Parer et couper en deux les **haricots verts**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2



### Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

3



### Cuire les steaks

- Entre-temps, chauffer la poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.
- Laisser reposer les **steaks** de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.

4



### Cuire la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **vin de cuisine** et fouetter pendant 20 s, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement.
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis incorporer en fouettant le **concentré de bouillon**, la **crème** et **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Porter à légère ébullition de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.

\*\* 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.

5



### Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **1/2 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, puis **saler**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **sauce aux champignons**, ajouter la **moitié** de la **sauce Worcestershire** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** de terre, ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** de terre soient enrobées.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **potatoes**, les **steaks** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **haricots verts** d'**amandes**.
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.



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