



Steak 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 **légumes** soient tendres et dorés.

3



Cuire le steak

- Entre-temps, chauffer la poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** 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**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper propre. Réserver de 2 à 3 min.

4



Cuire la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ 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 casserole du feu. Ajouter le **vin de cuisine** et fouetter pendant 20 s, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement.
- Chauffer la même casserole à feu moyen, puis incorporer en fouettant le **concentré de bouillon**, la **crème** et **½ 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.

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 **½ tasse** (¾ 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**, ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce que le beurre fonde et que les **potatoes** soient enrobées.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir les **potatoes**, le **steak** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **haricots verts** d'**amandes**.
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

** 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.