



Steaks poêlés et sauce aux champignons

avec brocoli rôti au bacon

Spécial rendez-vous 40 minutes



Steak de bœuf
285 g | 570 g



Tranches de
bacon
100 g | 200 g



Champignons
227 g | 454 g



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Échalote
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Fleurs de
brocoli
227 g | 454 g



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Pommes de terre
Russet
2 | 4



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 commencer les pommes de terre

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

- Peler, puis couper l'échalote en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les gros fleurons de brocoli en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement les champignons.
- Éplucher, puis couper les pommes de terre en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les pommes de terre d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



Terminer les pommes de terre

- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) de lait, puis écraser grossièrement les pommes de terre. (REMARQUE : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- Saler et poivrer, au goût.

3



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, couper le bacon en morceaux de 0,5 cm (¼ po) sur une autre planche à découper.
- Dans un grand bol, ajouter le brocoli, les amandes, le bacon et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Transférer le mélange de brocoli sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le brocoli soit doré et tendre, et que le bacon soit entièrement cuit**.

4



Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les steaks avec un essuie-tout, puis saler et poivrer sur tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les steaks.
- Poêler de 4 à 7 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**. (REMARQUE : Réduire à feu moyen si les steaks dorent trop rapidement.)
- Transférer les steaks dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

5



Préparer la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les champignons.
- Saler et poivrer. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les champignons ramollissent.
- Incorporer la purée d'ail, les échalotes, la farine et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les échalotes ramollissent légèrement.
- Réduire à feu moyen, puis incorporer ⅔ tasse (1 ⅓ tasse) d'eau et le concentré de bouillon.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les steaks.
- Répartir les steaks, le brocoli et l'écrasé de pommes de terre dans les assiettes.
- Napper les steaks et les pommes de terre de sauce aux champignons.

** Cuire le porc et les steaks jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak médium-saignant), respectivement. 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.