

# Contre-filet à la truffe et sauce de cuisson avec purée de patates douces et choux de Bruxelles rôtis

De luxe

35 minutes



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



Contre-filet



Patate douce



Choux de Bruxelles



Échalote



Crème sure



Mélange d'épices pour sauce



Concentré de bouillon de bœuf



Sel d'ail



Sel de truffes

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

*Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!*

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Patate douce	340 g	680 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel de truffes	1 g	2 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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



### Préparer et cuire les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** 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.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.

4



### Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **choux de Bruxelles** et les **échalotes tranchées**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée aux choux de Bruxelles permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!)
- Cuire au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



### Laisser reposer le steak et écraser les patates douces

- Lorsque le **steak** sera cuit, le transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **patates douces**.
- **Poivrer**, au goût.

3



### Cuire le steak

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **sel de truffes** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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 du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de steak** restant sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée de patates douces**, le **steak** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**.

Le souper, c'est réglé!