



Steak et sauce fromagée au raifort

avec pommes de terre rôties au parmesan et pois sucrés

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet
370 g | 740 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Sauce crémeuse
au raifort
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cheddar blanc,
râpé
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Pois sucrés
227 g | 454 g



Oignon vert
2 | 4



Moutarde de
Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Parer les **pois sucrés**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

2



Rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** commencent à être **croustillantes**.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Remuer les **pommes de terre**, puis les parsemer uniformément de **parmesan**. (**CONSEIL** : Laisser de l'espace entre les pommes de terre pour obtenir un effet « dentelle ».)
- Continuer à rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **parmesan** forme une dentelle crouillante.
- Laisser refroidir les **pommes de terre** de 2 à 3 min.

3



Cuire les steaks

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.
- 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 qu'ils 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**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer dans une assiette. Réserver de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Rôtir les pois sucrés

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 6 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et dorés.

5



Commencer la sauce fromagée au raifort

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer le **beurre** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s. Incorporer graduellement en fouettant **½ tasse** (1 tasse) de **lait**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **cheddar** et retirer la poêle du feu. Fouetter jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, incorporer plus de lait en fouettant, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

6



Terminer la sauce et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce fromagée**, ajouter la **sauce au raifort**, la **moutarde** et la **moitié** des **oignons verts**.
- **Saler**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **pommes de terre**, les **pois sucrés** et les **steaks** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce fromagée au raifort**.
- Parsemer le tout du **reste** des **oignons verts**.

** 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.