

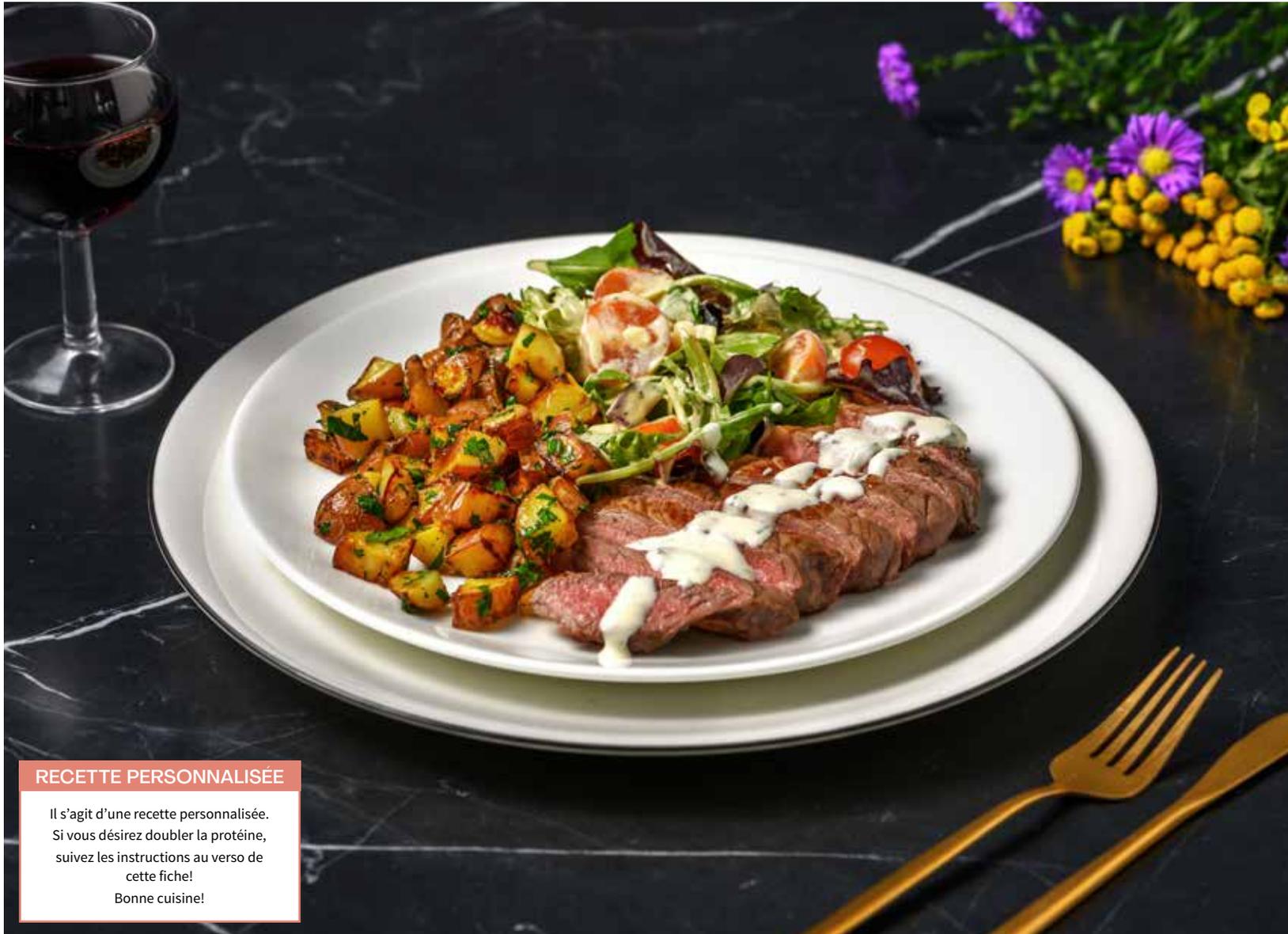
Steaks façon bistro et sauce béarnaise

avec pommes de terre aux herbes et salade César

Spécial contre-filet 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Contre-filet



Double contre-filet



Pomme de terre rouge



Persil



Poudre d'ail



Parmesan, râpé



Petites tomates



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Estragon



Mélange printanier



Moutarde de Dijon

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petite casserole, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Double contre-filet	740 g	1480 g
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Persil	7 g	7 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Estragon	7 g	7 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, assaisonner de **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **poudre d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter immédiatement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli** et le **persil** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes**.
- Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient enrobées.



Préparer et assembler la vinaigrette César

- Entre-temps, hacher finement la **moitié** du **persil** (toute la qté pour 4 pers.).
- Hacher finement **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**estragon**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** de la **mayonnaise**, la **moitié** du **parmesan**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **vinaigre** et le **reste** de la **poudre d'ail**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Réserver.



Préparer la sauce béarnaise

- Dans une petite casserole, fondre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à feu moyen-élevé, puis retirer du feu.
- Pendant que le **beurre** fond, fouetter dans un petit bol le **reste** de la **mayonnaise** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre**.
- Incorporer graduellement le **beurre fondu**, en fouettant, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter l'**estragon**. **Saler**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Cuire les steaks

- À la mi-cuisson des **potatoes**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 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 du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

Si vous avez choisi le **double steak**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de steak**. Au besoin, cuire le **steak** en plusieurs étapes.



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette César**, ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis remuer pour enrober. Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **steaks**, les **potatoes** et la **salade César** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de **sauce béarnaise**.

Le souper, c'est réglé!