



Steak Diane aux champignons

avec brocoli amandine et pommes de terre rôties

Spécial contre-filet 30 minutes



Contre-filet
370 g | 740 g



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce
Worcestershire
1 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



Brocoli
227 g | 454 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**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- 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 les amandes dans une assiette.

2



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** 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 **pommes de terre** soient tendres et dorées.

3



Cuire le steak

- Entre-temps, chauffer la même 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 poêle du feu. Ajouter le **vin de cuisine**, en fouettant pendant 20 s, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement.
- Chauffer la même poêle 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, puis laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** 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 **pommes de terre**, 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 **pommes de terre** soient enrobées.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir les **pommes de terre**, le **steak** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de la **sauce aux champignons**.
- Parsemer le **brocoli** d'**amandes**.
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

** Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.