



# Contre-filets de bœuf à l'ail et aux herbes

avec salade de tomates anciennes

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet  
370 g | 740 g



Pain ciabatta  
1 | 2



Tomates cerises  
anciennes  
113 g | 227 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Ciboulette  
7 g | 14 g



Mélange roquette  
et épinards  
113 g | 226 g



Citron  
1 | 2



Fromage de  
chèvre  
½ tasse | 1 tasse



Échalote  
1 | 2



Poire  
1 | 2



Thym  
7 g | 7 g



Vinaigre de vin  
rouge  
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



### Mariner les échalotes

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

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** dans une petite casserole.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes** avec leur marinade dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

2



### Préparer les croustons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croustons** soient légèrement dorés.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper la **poire** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**, puis les hacher finement.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



### Cuire le contre-filet

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Assaisonner de **thym** et d'**ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **contre-filet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré\*\*.
- Lorsque le **contre-filet** sera cuit, transférer sur une planche à découper.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.

5



### Assembler la salade

- Pendant que le **contre-filet** repose, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **zeste de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poires**, le **mélange roquette et épinards** et les **croustons**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Trancher le **steak** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir d'**échalotes marinées** et le **contre-filet**.
- Parsemer de **fromage de chèvre** en l'émiettant.
- Parsemer de **ciboulette**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

\*\* 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.



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