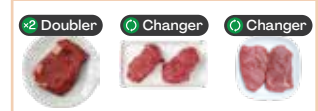




# Contre-filet au beurre au thym avec purée de pommes de terre, haricots verts et bacon

Spécial contre-filet 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Contre-filet 740 g   1480 g	Steaks de filet de bœuf 340 g   680 g	Steak de haut de surlonge 285 g   570 g
--------------------------------	--	--



Contre-filet  
370 g | 740 g



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune  
450 g | 900 g



Haricots verts  
170 g | 340 g



Échalote  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Thym  
7 g | 14 g



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
7 g | 14 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



## Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre** et couper ces dernières en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis remuer. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.) **Saler et poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Hacher finement l'**échalote**.
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher finement.

2



## Saisir et rôtir le steak

- **×2 Doubler** | **Contre-filet**
- **Change** | **Steaks de filet de bœuf**
- **Change** | **Steak de haut de surlonge**

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler 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**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu et transférer le **steak** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Retirer du feu et transférer le **steak** dans une assiette.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



## Cuire les légumes et préparer le medley bacon-légumes

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, les **échalotes**, la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 portions) et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore. **Saler et poivrer**. Retirer du feu.
- Émietter le **bacon**, puis l'ajouter au **mélange de légumes**.

3



## Cuire le bacon

- Pendant que le **steak** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 5 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant\*\*.
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon**, puis jeter l'excédent.

6



## Aromatiser le beurre et servir

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **moitié** du **thym** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler et poivrer**.
- Sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes de terre**, ajouter la **tartinade à l'ail** et le **reste** du **thym**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir le **steak**, les **potatoes de terre** et le **mélange haricots verts-bacon** dans les assiettes.
- Couronner le **steak** d'un **souffon** de **beurre au thym**.
- Parsemer le **mélange haricots verts-bacon d'échalotes frites**.

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

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Saisir et rôtir le steak

- **×2 Doubler** | **Contre-filet**

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de contre-filets**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 2 | Saisir et rôtir le steak

- **Change** | **Steaks de filet de bœuf**

Si vous avez choisi les **steaks de filet de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **contre-filets**.

## 2 | Saisir et rôtir le steak

- **Change** | **Steak de haut de surlonge**

Si vous avez choisi les **steaks de haut de surlonge**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **contre-filets**.

\*\*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. Cuire le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).