

Contre-filet à la sauce de cuisson crémeuse avec pommes de terre rôties deux fois et brocoli au cheddar

Fêtes

45 minutes



Contre-filet



Pomme de terre
Russet



Fleurs de brocoli



Échalote



Oignon vert



Fromage à la crème



Cheddar, râpé



Crème



Moutarde à
l'ancienne



Concentré de
bouillon de bœuf



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Oignon vert	2	4
Fromage à la crème	86 g	172 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème	56 ml	113 ml
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer les pommes de terre

- À l'aide d'une fourchette, percer les **potatoes de terre** de tous les côtés, puis disposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres. (**CONSEIL** : À défaut d'un micro-ondes, cuire directement au centre du four de 45 à 55 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.)
- Retirer du micro-ondes avec précaution, puis laisser refroidir de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit possible de manipuler les **potatoes de terre**.



Terminer les pommes de terre

- Lorsqu'il sera possible de manipuler les **potatoes de terre**, les couper en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider dans un bol moyen le **centre de chaque moitié de pomme de terre**, en laissant la **peau** intacte avec 0,5 cm (¼ po) de **chair**.
- À l'aide d'une fourchette, écraser la **chair** dans le bol jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter le **fromage à la crème** et la **moitié des oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Remplir **chaque peau** de la **purée de pommes de terre au fromage à la crème**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson avec le **brocoli**, disposer les **peaux de pommes de terre**, côté garni vers le haut.
- Cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que la **purée de pommes de terre** commence à dorer.



Préparer les légumes et assaisonner le brocoli

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter le **brocoli** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe d'eau** et de **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur pendant qu'il rôtit!) Réserver.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer **¾ tasse d'eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.), la **crème**, les **concentrés de bouillon** et la **moutarde**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.



Poêler le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **steak** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak** et réduire à feu moyen. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.
- Retirer la poêle du feu, puis l'essuyer avec précaution.



Terminer et servir

- Entre-temps, répartir le **brocoli** vers le centre de la plaque à cuisson avec précaution, puis le parsemer de **cheddar**. Remettre au **centre** du four. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Trancher finement le **steak**. Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de cuisson du steak restant** sur la planche à découper, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **steak**, le **brocoli au cheddar** et les **potatoes de terre rôties deux fois** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!