

# Contre-filet de bœuf et réduction balsamique-bleuets avec asperges amandines et purée au fromage de chèvre

De luxe

Épicée (au goût)

35 minutes



Steak de contre-filet de bœuf



Asperges



Pomme de terre Russet



Crème



Échalote



Concentré de bouillon de bœuf



Confiture de bleuets



Glaçage balsamique



Amandes, tranchées



Poivre noir concassé



Fromage de chèvre



Ciboulette

BONJOUR GRAINS DE POIVRE

Les grains de poivre concassés donnent du pep à cette sauce!

## D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de contre-filet de bœuf	370 g	740 g
Asperges	227 g	454 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Crème	56 ml	113 ml
Échalote	50 g	100 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Poivre noir concassé 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

## 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## 1 Préparer et faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



## 4 Faire cuire le steak et terminer les pommes de terre

Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la même poêle (celle de l'étape 2), puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré\*\*. Retirer la poêle du feu et transférer le **steak** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 4 à 6 min ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*. Lorsque le **steak** est prêt, le transférer dans une assiette. Couvrir avec du papier d'aluminium sans serrer et laisser reposer pendant 5 min. Entre-temps, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) aux **potatoes de terre** et écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer le **fromage** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**, au goût.



## 2 Préparer et faire griller les amandes

Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer les **amandes** dans un bol moyen.



## 5 Faire la sauce

Réduire à feu moyen-doux. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle, puis le **reste** des **échalotes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, en remuant souvent. Ajouter la **confiture de bleuets**, le **glaçage balsamique**, le **concentré de bouillon**, **¼ c. à thé de poivre noir concassé** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. Incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'il ait fondu.



## 3 Faire rôtir les asperges

Sur une plaque à cuisson, arroser les **asperges** et la **moitié** des **échalotes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à mi-cuisson. Transférer dans un grand bol. Couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

Ajouter les **asperges** au bol contenant les **amandes** et bien mélanger. Trancher finement le **steak**. Répartir la **purée au fromage**, les **asperges amandines** et le **steak** dans les assiettes. Napper le **steak** de **réduction balsamique-bleuets**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!