

Contre-filet de bœuf et réduction balsamique-bleuets avec haricots verts amandine et purée au fromage de chèvre

Deluxe

Épicée (au goût)

35 minutes



Contre-filet



Haricots verts



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

L'ingrédient clé de cette délicieuse sauce qui lui donnera du piquant!

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 la qté 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

Plaque 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
Contre-filet	370 g	740 g
Haricots verts	170 g	340 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

** 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'appi.

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



1 Commencer les pommes de terre

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



4 Cuire le steak et terminer les pommes de terre

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** dans la même poêle (celle de l'étape 2), 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. Rôtir au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium, puis réserver pendant 5 min.
- Entre-temps, ajouter aux **potatoes** la **crème** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Incorporer le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



2 Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler les **haricots verts**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans un bol moyen.



5 Préparer la sauce

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



3 Cuire les haricots verts

- Dans la même poêle, ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** des **échalotes**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **haricots verts** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Mélanger les **amandes** et les **haricots verts**.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir la **purée de pommes de terre** au **fromage de chèvre**, les **haricots verts** amandine et le **steak** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de la **réduction balsamique-bleuets**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!