



Contre-filets de bœuf et réduction balsamique-bleuets

avec haricots verts amandine et purée au fromage de chèvre

Spécial contre-filet

Épicée (au goût)

35 minutes



Contre-filet
370 g | 740 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Échalote
1 | 2



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



Persil
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



Cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, 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]), 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 et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Parer 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.

3



Cuire les haricots verts

- Dans la même poêle, ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** 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.

4



Cuire les steaks et terminer les pommes de terre

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans la même poêle (celle de l'étape 3), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au centre du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer 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** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter le **fromage de chèvre** et la moitié du **persil**, puis mélanger. **Saler et poivrer**, au goût.

** 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.

5



Faire la réduction

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, 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 **glacage balsamique**, le **concentré de bouillon**, ¼ tasse (½ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé de **poivre noir concassé**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il fonde.

6



Terminer et servir

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



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