



Contre-filet de bœuf et réduction balsamique-bleuets

avec haricots verts amandine et purée au fromage de chèvre

Spécial contre-filet 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



Ciboulette
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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre 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** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire le steak et écraser les pommes de terre

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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 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 la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la casserole contenant les **potatoes** de terre, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Ajouter le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**, puis mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, hacher finement 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.

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.

5



Préparer 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**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). Cuire 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 **haricots verts** et les **amandes**.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir la **purée de pommes de terre au fromage de chèvre**, les **haricots verts amandine** et les **steaks** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de la **réduction balsamique-bleuets**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

** 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.



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