

# Contre-filet et sauce de cuisson avec purée de pomme de terre et brocoli à l'échalote

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Pomme de terre à  
chair jaune



Fleurons de brocoli



Échalote



Crème sure



Mélange d'épices  
pour sauce brune



Concentré de  
bouillon de bœuf



Sel d'ail



Sel de truffe

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE BRUNE

*Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel de truffe	1 g	2 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	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'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



### 1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- 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**.



### 4 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste des échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées. Ajouter **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



### 2 Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis trancher finement la **moitié de l'échalote**. Hacher finement le **reste de l'échalote**.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** et les **échalotes tranchées** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 13 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



### 5 Laisser reposer le steak et terminer les pommes de terre

- Transférer le **steak** sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, le **reste du sel d'ail**, **2 c. à soupe de lait** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **potatoes**.
- **Poivrer**, au goût.



### 3 Cuire le steak

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **sel de truffe** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Poêler 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 autre plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



### 6 Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson du steak restant** sur la planche à découper. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée**, le **steak** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**.

## Le souper, c'est réglé!