

Contre-filet et sauce de cuisson

avec écrasé de pommes de terre à l'ail et épinards à la crème

Deluxe

35 minutes



Contre-filet



Pomme de terre
Russet



Échalote



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Ciboulette



Crème



Bébés épinards



Épices à bifteck de
Montréal



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Concentré de
bouillon de bœuf



Fromage à la crème

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Le parfait mélange d'épices pour rehausser le bœuf!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épiluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, 2 grandes poêles antiadhésives, essuie-tout, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	3	6
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	56 ml	113 ml
Bébés épinards	227 g	454 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Fromage à la crème	43 g	86 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **water** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **salt** (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 les épinards à la crème

- Entre-temps, chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **butter** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Saupoudrer de **1 c. à thé** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **moutarde**, le **reste** des **épices à bifteck de Montréal** et **¼ tasse** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Ajouter les **épinards**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Émincer la **ciboulette**.



5 Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **butter** (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 **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer en fouettant **¼ tasse** d'**eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.), puis les **concentrés de bouillon** et le **reste** de la **moutarde**. Porter à légère ébullition.
- Mijoter de 2 à 4 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Cuire le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **2 c. à thé** d'**épices à bifteck de Montréal** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



6 Terminer et servir

- Ajouter aux **potatoes** la **crème**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** de **butter** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!) Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, **saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de steak restant** sur la planche à découper.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir le **steak**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **épinards à la crème** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!