

# Contre-filet dans une sauce crémeuse à la ciboulette avec tomates éclatées balsamiques

Deluxe

40 minutes



Contre-filet



Pomme de terre  
Russet



Haricots verts



Petites tomates



Ciboulette



Crème



Fromage à la crème



Glaçage balsamique



Sel d'ail

BONJOUR CIBOULETTE

*Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos sauces!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	113 ml	237 ml
Fromage à la crème	43 g	86 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



## Préparer la purée

- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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 que les **pommes de terre** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **crème**, la **moitié** de la **ciboulette**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**, au goût.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.



## Cuire les légumes

- Pendant que le **steak** repose, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) puis les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater.
- Transférer les **tomates** dans un petit bol.



## Préparer

- Entre-temps, percer les **tomates** avec précaution à l'aide d'une fourchette.
- Parer les **haricots verts**.



## Cuire le steak

- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- 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**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu et 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** sur une autre planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Terminer les tomates et préparer la sauce

- Dans le petit bol contenant les **tomates**, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter à la poêle le **fromage à la crème** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Fouetter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.
- Ajouter le **reste** de la **crème** et le **reste** de la **ciboulette**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Terminer et servir

- Trancher le **steak** finement.
- Répartir le **steak**, la **purée de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser le **steak** du **jus de cuisson restant** sur la planche à découper.
- Napper le **steak** de **sauce crémeuse à la ciboulette**, puis garnir des **tomates éclatées balsamiques**.

## Le souper, c'est réglé!