

Contre-filets de bœuf à l'ail et aux herbes

avec salade de tomates anciennes

De luxe

35 minutes



Bifteck de contre-filet



Pain ciabatta



Petites tomates anciennes



Gousses d'ail



Basilic



Mélange roquette et épinards



Citron



Fromage de chèvre



Échalote



Nectarine



Thym



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR BIFTECK DE CONTRE-FILET

Pour un brunissement parfait, séchez votre steak en le tapotant avant de l'assaisonner et de le saisir!

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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, bol moyen, zesteur, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bifteck de contre-filet	370 g	740 g
Pain ciabatta	1	2
Petites tomates anciennes	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Basilic	7 g	14 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Citron	1	2
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Nectarine	1	2
Thym	7 g	7 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

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.

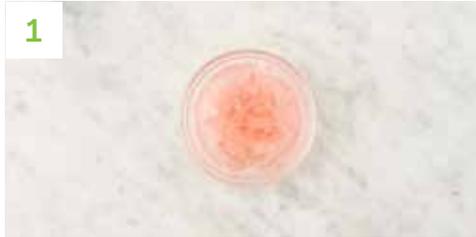
Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire mariner les échalotes

Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **sucrose** se dissolve, en remuant souvent. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, incluant la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer.



Préparer et faire cuire les steaks

Sécher le **steak** avec un essuie-tout. Parsemer de **thym** et d'**ail**, puis **saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **steak**. Saisir de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés**. Lorsque le **steak** est prêt, le transférer sur une planche à découper. Couvrir avec du papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 5 min.



Faire les croûtons

Entre-temps, couper les **pains** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les disposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire griller dans le **haut** du four de 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, en remuant à mi-cuisson.



Faire la salade

Pendant que le **steak** repose, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe de jus de citron**, **⅓ c. à thé de zeste de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **tomates**, les **nectarines**, **mélange roquette et épinards** et les **croûtons**. Bien mélanger.



Préparer

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Couper quatre sections de **chaque nectarine**, en évitant le noyau. Couper les **sections de nectarine** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Détacher **1 c. à soupe de feuilles de thym** de la branche (doubler pour 4 pers.), puis les hacher finement. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer et servir

Égoutter les **échalotes** et jeter la marinade. Trancher finement le **steak**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir d'**échalotes marinées** et de **steak**. Émietter le **fromage de chèvre** sur le tout. Déchirer le **basilic** sur le tout. Arroser le **steak** du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!