

# Contre-filets et gratin dauphinois avec champignons et haricots verts aux herbes

Fête des Mères 45 minutes



Contre-filet de bœuf



Pommes de terre  
Russet



Mélange de  
champignons



Haricots verts



Persil et thym



Oignon, haché



Crème



Sel assaisonné



Concentré de  
bouillon de bœuf



Parmesan, râpé  
grossièrement



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse

## BONJOUR CONTRE-FILETS

*Le fait de sécher vos steaks avant de les assaisonner et de les saisir leur permettra de prendre une belle couleur dorée!*

## 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, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium

## Ingrédients

|                                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Contre-filet de bœuf                 | 370 g        | 740 g        |
| Pommes de terre Russet               | 690 g        | 1 380 g      |
| Mélange de champignons               | 200 g        | 400 g        |
| Haricots verts                       | 170 g        | 340 g        |
| Persil et thym                       | 14 g         | 21 g         |
| Oignon, haché                        | 56 g         | 113 g        |
| Crème                                | 113 ml       | 237 ml       |
| Sel assaisonné                       | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de bœuf        | 1            | 2            |
| Parmesan, râpé grossièrement         | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Mélange d'épices pour sauce crèmeuse | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Beurre non salé*                     | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| 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. 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'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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer le gratin dauphinois

Peler, puis couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer à feu moyen une poêle moyenne allant au four (utiliser une grande poêle pour 4 personnes). Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**oignon haché**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crèmeuse** et la **moitié** du **sel assaisonné**. **Poivrer**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les morceaux d'**oignon** soient bien enrobés. Ajouter la **crème** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Ajouter les **potatoes**, puis les disposer en une seule couche. Porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Lorsque le tout aura bouilli, à défaut d'une poêle allant au four, transférer doucement le mélange pour le gratin dans un plat de cuisson 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou 22 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes.)



## 4 Faire cuire les légumes

Pendant que le **steak** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et la moitié du **thym**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés, de 5 à 6 minutes. Saler et poivrer, puis réserver dans une assiette. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la même poêle. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et croustillants et que l'**eau** ait été absorbée, de 4 à 5 minutes. Remettre les **champignons** dans la casserole, puis bien mélanger. Retirer la casserole du feu et saupoudrer la **moitié** du **persil** sur les **légumes**.



## 2 Faire rôtir le gratin dauphinois et préparer

Lorsque le tout bouillira, retirer la poêle du feu et parsemer le tout de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient tendres et que le **dessus** soit doré, de 22 à 28 minutes. Entre-temps, parer les **haricots verts**. Trancher finement les **champignons**. Hacher grossièrement le **persil**. Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## 5 Préparer la sauce

Lorsque le **steak** sera cuit, transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes. Pendant que le **steak** repose, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournant, pendant 30 secondes. Ajouter le **reste** du **thym** et du **mélange d'épices pour sauce crèmeuse**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. En fouettant, ajouter **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Cuire, en fouettant occasionnellement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 minutes. Verser le jus de cuisson ayant coulé dans l'assiette sur le **steak**. **Poivrer**, au goût.



## 3 Préparer et faire cuire les steaks

Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel assaisonné**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 4 à 7 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## Terminer et servir

Lorsque le **gratin dauphinois** sera prêt, le retirer du four doucement et laisser reposer au moins pendant 5 minutes. (**REMARQUE** : La ou les poignées de la poêle seront très chaudes!) Trancher les **steaks** finement. Répartir les **steaks**, le **gratin dauphinois** et les **légumes** dans les assiettes. Napper les **steaks** de **sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!