

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

Deluxe

45 minutes



Contre-filet de bœuf



Pommes de terre
Russet



Mélange de
champignons



Haricots verts



Persil et thym



Oignon jaune



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	14 g
Oignon jaune	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 crémeuse	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'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 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).
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).
- Faire chauffer à feu moyen une poêle moyenne allant au four (utiliser une grande poêle allant au four 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 crémeuse** et la **moitié** du **sel assaisonné**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** 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.



4 Faire cuire les légumes

- Entre-temps, 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 de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la poêle du feu et parsemer la **moitié** du **persil** sur les **légumes**.



2 Faire rôtir le gratin dauphinois et préparer

- Lorsque le gratin bouillira, retirer la poêle du feu et parsemer le tout de **parmesan**. (**REMARQUE** : 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.)
- Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
- 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

- Entre-temps, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** du **thym** et le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Incorporer **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire de 3 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Incorporer au fouet **tout** le **jus de cuisson** contenu dans l'assiette avec les **steaks**. **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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 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**.
- Lorsque les **steaks** seront cuits, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes.



6 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!