Contre-filets et pommes de terre à la lyonnaise

avec sauce crémeuse à la moutarde de Dijon

Deluxe 35 minutes

Contre-filet

Pomme de terre à chair jaune

Haricots verts

Oignon jaune

Pois sucrés

Gousses d'ail

Ciboulette

Crème

Vin blanc de cuisine

Moutarde de Dijon

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Ciboulette	7 g	14 g
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 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 joindre

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Rôtir les pommes de terre et les oignons

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2

Cuire les steaks

- Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu. Transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer sur une autre planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3

Préparer et cuire les légumes verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts** et les pois sucrés.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, les **pois sucrés**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4

Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tournoyer la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et la **moitié** du **vin de cuisine**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5

Garnir les pommes de terre

- Lorsque les **pommes de terre** et les **oignons** seront cuits, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **oignons**, les **pommes de terre** et le **reste** du **vin de cuisine**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir les **légumes**, les **pommes de terre** et les **steaks** dans les assiettes.
- Arroser les **steaks** du **jus restant** sur la planche à découper et les napper de **sauce**.
- Parsemer les **pommes de terre** et les **steaks** de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!