

Contre-filets poêlés et sauce aux champignons

avec asperges et riz sauvage

De luxe

35 minutes



Contre-filet



Champignons



Concentré de
bouillon de miso



Médeley de riz
sauvage



Persil et thym



Bouillon de poulet
en poudre



Asperges



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Concentré de
bouillon de bœuf



Gousses d'ail

BONJOUR ASPERGES

Ce favori printanier peut être cuit à la vapeur, poêlé, grillé ou même mangé cru!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Champignons	113 g	227 g
Concentré de bouillon de miso	1	2
Medley de riz sauvage	1 tasse	2 tasses
Persil et thym	14 g	21 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Asperges	227 g	454 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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'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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Détacher **un peu** de **feuilles de thym** des branches, puis en hacher **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Dans une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.), mélanger le **medley de riz sauvage**, le **bouillon de poulet en poudre**, le **thym haché**, **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons** et le **reste** des **branches de thym**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **reste** de **l'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés et que **l'ail** dégage son arôme.



Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Couper et jeter 2,5 cm (1 po) des extrémités inférieures des **asperges**.
- Peler, puis hacher finement ou presser **l'ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Fouetter le concentré de **bouillon de miso** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Réserver.
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **asperges** et la **moitié** de **l'ail** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce

- Ajouter lentement le **mélange de bouillon de miso** dans la poêle. Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer les **branches de thym** avec précaution.



Cuire les asperges et les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir les **asperges** dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Rôtir les **steaks** au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer les **steaks** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **persil**. Mélanger.
- Trancher finement les **steaks**.
- Répartir le **riz**, les **steaks** et les **asperges** dans les assiettes.
- Napper les **steaks** de sauce aux **champignons**.

Le souper, c'est réglé!