

Steak Diane aux champignons

avec haricots verts amandine et pommes de terre rôties

Deluxe

30 minutes



Contre-filet



Gousses d'ail



Sauce Worcestershire



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Crème



Vin blanc de cuisine



Concentré de
bouillon de bœuf



Champignons



Pommes de terre
sous vide



Haricots verts



Amandes, tranchées



Ciboulette

BONJOUR AMANDINE

Le nom donné à un mets garni d'amandes!

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, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Contre-filet	370 g	740 g
Gousses d'ail	2	4
Sauce Worcestershire	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Champignons	113 g	227 g
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Haricots verts	170 g	340 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	7 g
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'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 | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, trancher finement les **champignons**.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Ajouter les **amandes** à la poêle chaude. Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



Cuire la sauce

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et de la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **vin de cuisine** et fouetter pendant 20 s, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement.
- Remettre la poêle à feu moyen, puis incorporer en fouettant le **concentré de bouillon**, la **crème** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Porter à légère ébullition de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, sécher les **potatoes** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **2 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **salier**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Cuire le steak

- Entre-temps, chauffer la poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **steak** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Laisser reposer le **steak** de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **sauce aux champignons**, ajouter la **moitié** de la **sauce Worcestershire** (toute la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** de terre, ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **potatoes**.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir les **potatoes** de terre, le **steak** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce aux champignons**.
- Parsemer les **haricots verts** d'**amandes**.
- Parsemer l'assiette du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!