

**BONJOUR
STEAK AU JUS**

Notre steak est servi au jus, c'est-à-dire qu'il vient avec une légère sauce au beurre, au xérès et à la moutarde de Dijon

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 558**



Steak de bœuf



Mini pommes de terre rouges



Oignons verts



Crème sure



Vinaigre de xérès



Moutarde de Dijon



Bébés épinards



Ail



Flocons de piment

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Presse-purée
- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Sucre (1 c. à thé)
- Beurre 2 (3 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Steak de bœuf 570 g
- Mini pommes de terre rouges 680 g
- Oignons verts 4
- Crème sure 2 6 c. à table
- Vinaigre de xérès 9 1 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 2 c. à table
- Bébés épinards 227 g
- Ail 20 g
- Flocons de piment 1 c. à thé

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 63°C/145°F.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **425°F** (pour finir le steak). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'Étape 5, fiez-vous à ce guide : **1/8 c. à thé** pour un goût légèrement épicé, **1/4 c. à thé** pour un goût épicé et **1/2 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Couper les pommes de terres en cubes de 2,5 cm (1 po). Dans une casserole moyenne, ajouter les **potatoes**, **2 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, réduire à feu moyen-élevé. Mijoter (à découvert) jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre, de 10 à 12 min.



4 FAIRE LA SAUCE
Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié des oignons verts** et de **l'ail**. Cuire environ 1 min. Incorporer la **moutarde**, **1 c. à table** de **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1/4 tasse** d'**eau**. Ajouter **2 c. à table** de **beurre** et faire fondre dans la poêle. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que la sauce s'émulsifie, de 1 à 2 min. **Salier et poivrer**. Réserver dans un petit bol.



2 SAISIR LES STEAKS
Entre-temps, sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les steaks. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 5 à 8 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 63°C/145°F pour un steak médium-saignant; la taille des steaks affecte le temps de cuisson.**)



5 FAIRE TOMBER LES ÉPINARDS
Esseuyer la poêle et remettre sur le feu à feu moyen-doux. Ajouter **le reste d'ail**, **1 c. à table** de **beurre** et **1/4 c. à thé** de **flocons de piment**. (**NOTE:** référez-vous au guide à la section « Bon départ ».) Mélanger jusqu'à ce que le beurre fonde, environ 1 min. Ajouter les **épinards**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min. **Salier et poivrer**. Retirer du feu et réserver.



3 FINIR LES STEAKS
Entre-temps, émincer ou presser **l'ail**. Émincer les **oignons verts**. Lorsque les **steaks** est cuit, retirer du feu et réserver dans une assiette. Recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 min. Essuyer la poêle.



6 FINIR ET SERVIR
Égoutter les **potatoes** et écraser délicatement, à l'aide d'un presse-purée, dans la même casserole. Incorporer la **crème sure** et **le reste des oignons verts**. **Salier et poivrer**. Couper les **steaks** en tranches fines. Répartir la purée, les épinards et les steaks dans les assiettes. Napper les steaks de **sauce**.

ENCORE ET ENCORE!

Recréez ce repas et impressionnez vos convives à coup sûr!