



Steak en sauce balsamique-champignons avec légumes rôtis et écrasé de pommes de terre

Spécial contre-filet 40 minutes



Contre-filet
370 g | 740 g



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Champignons
113 g | 227 g



Crème
56 ml | 113 ml



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre
rouge
400 g | 800 g



Glaçage
balsamique
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Choux de
Bruxelles
170 g | 340 g



Oignon rouge
½ | 1



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement les **champignons**.
- Retirer les feuilles extérieures endommagées des **choux de Bruxelles**, puis les couper en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les saupoudrer de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 Préparer et commencer les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



3 Préparer et cuire le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer le **steak** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



4 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elle fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant pour enrober.
- Ajouter le **concentré de bouillon de bœuf** et **¾ tasse** (1 ½ tasse). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **glacage balsamique**.



5 Terminer les pommes de terre et les légumes

- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** aux **potatoes**, puis écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque les **légumes** seront tendres, les arroser du **reste** du **glacage balsamique**, puis bien mélanger. Réserver.



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer le **jus de steak** dans la **sauce aux champignons**.
- Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** de **steak**, puis napper de **sauce**.

** 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.