



Contre-filet et pommes de terre à la lyonnaise

avec sauce crémeuse à la moutarde de Dijon

Spécial contre-filet 35 minutes



Contre-filet de bœuf
370 g | 740 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Fleurs de
brocoli
227 g | 454 g



Oignon jaune
1 | 2



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

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



Rôtir les pommes de terre et les oignons

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

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **oignons** de 1/2 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.)
- **Salier** 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 **potatoes** 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 le steak

- Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer du feu. Transférer le **steak** 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 le **steak** sur une autre planche à découper.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min. Essuyer la poêle avec précaution.

3



Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Salier** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner 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**. **Salier** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** et les **oignons** seront cuits, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes** et les **oignons**, puis 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.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Trancher finement le **steak**.
- Répartir le **brocoli**, les **potatoes** et le **steak** dans les assiettes.
- Arroser le **steak** du **jus restant** sur la planche à découper et le napper de **sauce**.
- Parsemer les **potatoes** et le **steak** de **ciboulette**.

** 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.