



CONTRE-FILET DE BŒUF ET CRÈME DE CHAMPIGNONS

ACCOMPAGNÉS DE POMMES DE TERRE AU FOUR, D'UNE CRÈME DE CAROTTES ET DE HARICOTS AUX LARDONS



Contre-filet de bœuf ✳



Épices italiennes ✳



Pommes de terre à chair ferme ✳



Gousse d'ail ✳



Romarin frais ✳



Champignons blancs ✳



Haricots verts ✳



Carotte ✳



Crème à fouetter ✳



Lardons ✳

Total pour 2 personnes :
60 min.

Beaucoup
d'opérations

Consommer dans
les **5** jours

Cette belle pièce de viande assortie de trois accompagnements est un vrai festin. La couche de graisse du contre-filet la rend extrêmement savoureuse. Le fait de le cuire sur la graisse fait fondre celle-ci et donne toute sa saveur à la viande. À table, présentez la sauce aux champignons, la crème de carottes et les haricots dans des plats séparés pour que chacun puisse composer son repas comme il l'entend.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

3 casseroles avec couvercle, 2 plats à four, petit bol, verre gradué, mixeur plongeant et 2 poêles.

Recette de contre-filet de bœuf et crème de champignons : c'est parti !



1 PRÉPARER

Retirez le **contre-filet** de bœuf du réfrigérateur, épongez-le et assaisonnez-le avec du poivre, du sel et les **épices italiennes**. Préchauffez le four à 180 degrés. Dans une casserole, portez de l'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **pommes de terre**. Épluchez-les et coupez-les grossièrement. Faites-les cuire dans la casserole couverte 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Dans le petit bol, préparer le beurre aux fines herbes en mélangeant 1 cs de beurre par personne, le **romarin**, la moitié de l'**ail** ainsi que du sel et du poivre. Mélangez le beurre aux fines herbes aux **pommes de terre** bouillies. Disposez-les ensuite dans un plat à four et enfournez-les 20 à 25 minutes. Taillez les **champignons** en tranches.



3 PRÉPARER LE BŒUF

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu vif dans une poêle. Mettez-y le **bœuf**, côté gras vers le bas, et faites-le cuire 2 minutes, puis faites-le saisir 2 minutes sur tous les côtés. Retirez-le ensuite de la poêle, mettez-le dans un plat à four et enfournez-le jusqu'à ce qu'il soit rosé, de 8 à 12 minutes selon la taille et l'épaisseur. Conservez la poêle contenant la graisse de cuisson.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans deux casseroles. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux. Coupez les **carottes** en petits morceaux. Faites cuire les **haricots** 6 à 8 minutes. Faites cuire les **carottes** 10 à 12 minutes. Égouttez les deux en conservant un peu d'eau de cuisson. Faites revenir les **champignons** et le reste de l'**ail** 4 à 6 minutes dans la poêle utilisée pour le bœuf. Ajoutez 75 ml de **crème à fouetter** et 1/2 cs de vinaigre de vin blanc par personne, puis émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauce. Mélangez bien. Laissez la sauce réduire à feu doux jusqu'au moment de servir.



5 APPRÊTER LES LÉGUMES

Faites chauffer l'autre poêle à feu moyen-vif sans huile et faites cuire les **lardons** 6 à 8 minutes. Ajoutez les **haricots** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, dans le verre gradué, réduisez les **carottes**, le reste de la **crème** et la moutarde en crème à l'aide du **mixeur plongeant**. Salez et poivrez. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson.



6 SERVIR

Disposez quelques tranches de **bœuf** sur chaque assiette et présentez la crème de carottes à côté. Servez les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans de jolis bols. Mettez la sauce dans un petit bol pour que tout le monde puisse se servir à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Contre-filet de bœuf (g) *	150	300	450	600	750	900
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pc)	3	6	9	12	15	18
Romarin frais (brins) *	1	1	2	2	3	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Crème à fouetter (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cube de bouillon de bœuf (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	561/1342	53%/27
Lipides (g)	84	8
Dont saturés (g)	45,7	4,3
Glucides (g)	82	8
Dont sucres (g)	12,2	1,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	54	5
Sel (g)	2,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

