



# Contrefilet de bœuf, sauce à la crème et aux champignons

accompagné de pommes de terre au four, d'une crème de carottes et de haricots aux lardons

**FESTIN** 60 min. • À consommer dans les 5 jours

FESTIN



Contre-filet de bœuf



Épices italiennes



Pomme de terre à chair ferme



Gousse d'ail



Romarin frais



Champignons blancs



Haricots verts



Carotte



Crème fouettée



Lardons

## Ingrédients de base

Beurre, vinaigre de vin blanc, cube de bouillon de bœuf, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, petit bol, mixeur plongeant

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	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
Pomme de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pc)	3	6	9	12	15	18
Romarin frais* (branches)	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 fouettée* (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)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	5544 /1325	549 /131
Lipides total (g)	84	8
Dont saturés (g)	45,7	4,5
Glucides (g)	79	8
Dont sucres (g)	10	1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	54	5
Sel (g)	2,7	0,3

### Allergènes :

7) Lait/Lactose

### Contact

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



## 1. Préparer

Sortez le **bœuf** du réfrigérateur, spongez-le, puis assaisonnez-le généreusement avec du poivre, du sel et les **épices italiennes**. Préchauffez le four à 180 degrés. Pour les **pommes de terre**, portez de l'eau et une bonne pincée de sel à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



## 4. Préparer la sauce

Portez de l'eau à ébullition dans les deux casseroles. Égouttez les **haricots** et coupez-les en deux. Taillez les **carottes** en petits morceaux. Faites cuire les **haricots** 6 à 8 minutes et les **carottes** 10 à 12 minutes. Égouttez les deux en conservant un peu d'eau de cuisson. Faites cuire les **champignons** et le reste de l'**ail** 4 à 6 minutes dans la poêle ayant servi pour le **bœuf**. Ajoutez 75 ml de **crème** et ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne, puis émiettiez le cube de bouillon de bœuf par-dessus la sauce. Mélangez bien. Laissez la sauce réduire à feu doux jusqu'au moment de servir.



## 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, préparez le beurre aux fines herbes en mélangeant 1 cs de beurre par personne, le **romarin**, et la moitié de l'**ail** ainsi que du sel et du poivre. Mélangez le beurre aux fines herbes aux **pommes de terre** bouillies. Mettez-les ensuite dans le plat à four et enfournez-les 20 à 25 minutes. Taillez les **champignons** en tranches.



## 5. Apprêter les légumes

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



## 3. Préparer le bœuf

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle. Faites cuire le **bœuf** 2 minutes sur le côté gras. Faites-le ensuite saisir sur tous les côtés pendant 2 minutes. Retirez-le ensuite de la poêle, mettez-le dans le plat à four et enfournez-le — selon sa taille et son épaisseur — 8 à 12 minutes pour une cuisson rosée. Réservez la poêle avec la graisse de cuisson.



## 6. Servir

Disposez quelques tranches **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. Présentez la sauce dans un bol pour que chacun puisse se servir à sa guise.

**Bon appétit !**