

BIFTECK SAUCE CRÉMEUSE AUX 4 POIVRES



CHAMPIGNONS SAUTÉS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE AUX ÉPINARDS



WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
35-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Pommes de terre jaunes



Bébés épinards (Attitude)



Biftecks



Échalote française (Attitude)



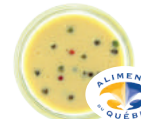
Assaisonnement au citron et à l'ail



Vinaigre de Xères



Champignons (Highline)



Sauce aux 4 poivres (mélange laitier 5% de m.g., sauce demi-glace Gibiers Canabec, mélange 4 poivres Dion)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Lait



Sel et poivre



Beurre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Poêles
Casseroles

Calories 460	Lipides 8 g	Lipides saturés 3.5 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 110 mg	Sodium 400 mg	Glucides 45 g	Fibres 7 g	Sucres 7 g	Protéines 52 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	13 %	17 %		36 %	17 %	15 %	28 %	—	—	20 %	80 %	15 %	60 %

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Mise en place

1



- Couper les **champignons** en morceaux et réserver.
- Peler et couper les **pommes de terre jaunes** en petits morceaux. Déposer dans une casserole.
- Émincer finement l'**échalote française**. En ajouter le 2/3 aux **pommes de terre** et réserver le reste.
- Couvrir les **pommes de terre** d'**eau**, porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à tendreté.

Préparer la sauce aux poivres

2



- Dans une petite casserole, faire fondre une noix de **beurre** à feu moyen-vif.
- Ajouter l'**échalote française** réservée et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée.
- Ajouter le **vinaigre de Xérès** et gratter le fond de la casserole pour récupérer les sucs de cuisson. Laisser évaporer presque complètement.
- Ajouter la **sauce aux 4 poivres**.
- Porter à ébullition et laisser mijoter quelques minutes.
- **Salé** au goût et réserver au chaud.

Cuire les champignons

3



- Dans une poêle, faire fondre une noix de **beurre** à feu vif.
- Ajouter les **champignons** et faire revenir pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.
- En fin de cuisson, ajouter les **assaisonnements**.
- Réserver au chaud.

Cuire les biftecks

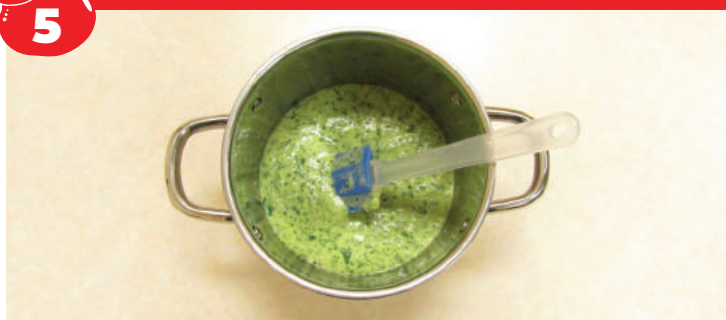
4




- Chauffer une poêle striée à feu moyen-vif et **huiler**.
- Si désiré, **salé** les biftecks. Déposer dans la poêle.
- Cuire des deux côtés pendant 4 à 5 minutes par côté, par pouce d'épaisseur (*pour une cuisson saignante*) ou pendant 6 à 7 minutes par côté, par pouce d'épaisseur (*pour une cuisson à point*).
- Réserver dans un papier d'aluminium pour terminer la cuisson.

Préparer la purée

5



- Une fois les **pommes de terre** cuites, ajouter les **épinards** dans la casserole d'eau et cuire pendant 1 minute.
- Égoutter le tout et remettre dans la casserole.
- Ajouter du **beurre** au goût et environ 2 c. à soupe (30 ml)  de **lait**. **Salé** et **poivrer**.
- Réduire en purée lisse à l'aide d'un mélangeur à main ou tout autre appareil.
- Servir le tout.
Bon appétit!