

BIFTECK GRILLÉ, SAUCE CRÉMEUSE AU PAPRIKA FUMÉ

BROCOLIS ET QUARTIERS DE POMMES DE TERRE AIL ET PARMESAN

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
35-40 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Poudre d'ail
(Dion)



Pommes de terre
jaunes



Parmesan râpé



Bifteck
(haut de surlonge)



Paprika fumé doux



Mélange laitier 5%
de m.g. assaisonné



Échalote française
(Attitude)



Brocoli

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel et poivre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE


Planche & couteau
Plaque de cuisson
Papier parchemin
Casserole, marguerite, poêle

Calories 570	Lipides 13 g	Lipides saturés 6 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 130 mg	Sodium 810 mg	Glucides 60 g	Fibres 9 g	Sucres 10 g	Protéines 55 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	20 %	28 %		43 %	34 %	20 %	36 %	—	—	25 %	310 %	30 %	50 %

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

1 Préparer et cuire les pommes de terre



- Préchauffer le four 375°F.
- Couper les **potatoes jaunes** en quartiers, sans les peler.
- Dans un bol, ajouter 2 c. à soupe (30 ml)  d'**huile d'olive**, le **parmesan râpé**, la **poudre d'ail** et du **poivre**. Bien mélanger. Ajouter les **potatoes** dans le bol et bien enrober.
- Verser sur une plaque recouverte de papier parchemin. Enfourner pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
- Retourner à mi-cuisson. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

2 Mise en place



- Couper le **brocoli** en fleurettes.
- Hacher l'**échalote française**.

3 Cuire le brocoli



- Cuire le **brocoli** à la vapeur à l'aide d'une casserole et d'une marguerite.
- Cuire quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre au goût.
- **Huiler** et **saler** au goût.
- Réserver au chaud.


4 Cuire les biftecks



- Chauffer une poêle à feu moyen-vif et **huiler**.
- Si désiré, **saler** et **poivrer** les **biftecks**.
- Déposer dans la poêle et cuire 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. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

5 Préparer la sauce crémeuse au paprika



- Dans la poêle ayant servie à la cuisson des **biftecks**, ajouter l'**échalote française** et faire revenir pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Ajouter 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml)  d'eau. Gratter le fond de la poêle pour récupérer les sucs de cuisson. Ajouter le **mélange laitier 5% de m.g. assaisonné**. Ajouter le **paprika fumé doux**.
- Porter à ébullition et laisser mijoter.
- Ajouter le **jus de la viande** qui se trouve dans le papier d'aluminium.
- **Saler** et **poivrer** au goût.
Bon appétit!