RUMSTEAK ET SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Accompagné de frites au four et d'une salade

Rumsteak ❄

Pommes de terre à chair ferme

Échalote

Gousse d'ail

Champignons ❄

Tomate ❄

Carotte ❄

Crème à fouetter ❄

Mesclun ❄

Total pour **2** personnes : **45** min.

Facile

Consommer dans les **5** jours

Saignant, à point ou bien cuit — faites cuire votre steak comme vous l'aimez. Plus l'intérieur est rouge, plus la viande est tendre. Pour une pièce saignante, il vous suffit de la faire saisir une minute de chaque côté. Si vous préférez la cuisson à point, faites cuire le steak 2 à 3 minutes par côté. Enfin, pour un morceau bien cuit, comptez 4 à 5 minutes par côté.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, **sauteuse**, **grosse râpe**, **saladier**, **poêle**, **essuie-tout** et **aluminium**.
Recette de **rumsteak et sauce aux champignons** : c'est parti !

1 PRÉPARER LES FRITES

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

2 COUPER

Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les **champignons** en tranches. Coupez les **tomates** en quartiers. Râpez la **carotte** à l'aide de la grosse râpe.

3 PRÉPARER LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Arrosez avec 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne et le bouillon. Baissez le feu, ajoutez la **crème fouettée** et poivrez. Remuez et laissez réduire doucement la sauce aux **champignons** 12 à 16 minutes ★.

4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cc de moutarde avec le reste de l'**échalote**. Salez et poivrez. Mélangez le **mesclun**, la **tomate** et la **carotte** râpée à la vinaigrette.

5 CUIRE LE BŒUF

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites-le dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Poivrez-le et enveloppez-le dans de l'aluminium. Laissez reposer jusqu'au service.

6 SERVIR

Servez les **frites**, la **salade** et le **steak** sur les assiettes, versez un peu de sauce aux **champignons** sur la **viande** et présentez le reste à côté.

★CONSEIL : C'est vous qui choisissez la consistance de la sauce : plus elle réduit, plus elle devient épaisse.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) ❄	60	125	180	250	305	375
Tomate (pc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) ❄	50	100	150	200	250	300
Crème à fouetter (ml) 7) ❄	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 9) ❄	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3864 / 924	552 / 132
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	26,3	3,8
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	7,0	1,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

7) Lactose
Peut contenir des traces de : 9) Céleri

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

#HelloFresh