

# metro

## Steak frites avec sauce au vin rouge et champignons

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote



Sans Gluten

1 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

Bifteck de haut de surlonge

30 ml  
(2 c. à  
soupe) Huile d'olive

30 ml  
(2 c. à  
soupe) Beurre

Au goût, sel de mer brut ou sel fin

Au goût, poivre noir moulu grossièrement

500 ml  
(2 tasses) Champignon variés : champignons de paris, portobellos, shiitakes, pleurotes, finement tranchés

1 Oignon rouge, tranché en rondelles fines

15 ml Thym frais ou feuilles d'estragon, au choix

### Préparation

Sortir le bifteck du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson et réserver à la température ambiante.

Juste avant la cuisson, badigeonner le bifteck d'huile d'olive sur les deux côtés, saupoudrer généreusement de sel et de poivre grossièrement moulu.

Faire chauffer une poêle en fonte sur feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit brûlante.

Faire cuire le bifteck environ 5 minutes de chaque côté pour obtenir une bonne croûte et un délicieux goût caramélisé.

Une fois atteint le degré de cuisson voulu (mi-saignant est idéal), retirer le bifteck de la poêle et réserver.

Baisser le feu à moyen et, dans la poêle encore chaude, ajouter l'huile d'olive, les oignons, les champignons, le sel et le poivre, et remuer.

Dès que les oignons et les champignons commencent à être tendres, ajouter le vin et augmenter la chaleur pour que le liquide s'évapore.

Une fois le vin réduit de moitié, retirer la poêle du feu, ajouter les fines herbes et le beurre et mélanger pour faire fondre le beurre.

Verser la sauce aux champignons sur le bifteck et servir avec des frites au four ou une salade verte.

(1 c. à  
soupe)

---

Source : Metro

---

**125 ml** Vin rouge ou fond de boeuf  
(1/2 tasse)

---

## Accords vins et mets



### Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).

Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---