



Steak-frites, sauce dijonnaise

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

45 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 minutes (steaks), 8 minutes (frites)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 615; protéines 44 g; M.G. 34 g; glucides 25 g; fibres 2 g; fer 5 mg; calcium 107 mg; sodium 382 mg

Ingrédients

Pour les frites:

- 4 grosses pommes de terre à chair jaune
- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola

Pour la sauce dijonnaise:

- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes françaises hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de grains de poivre noir
- 125 ml (1/2 tasse) de fond de veau
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%
- sel au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché

Pour les steaks:

- 4 contre-filets de boeuf de 180 g (environ 1/3 de lb) et d'environ 2 cm (3/4 de po) chacun
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

1 Préparer les frites

Peler les pommes de terre et les couper en bâtonnets d'environ 0,5 cm (1/4 de po) d'épaisseur. Rincer sous l'eau froide pour retirer le maximum d'amidon. Égoutter, puis bien assécher les pommes de terre à l'aide d'un linge. Dans une grande casserole ou dans une friteuse, chauffer l'huile à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Précuire environ le tiers des bâtonnets dans l'huile chaude de 2 à 3 minutes, sans les colorer. Ils doivent demeurer mous. Égoutter sur du papier absorbant. La cuisson des frites sera complétée au moment de servir (étape 4). Répéter avec le reste des bâtonnets.

2 Préparer la sauce

Dans une casserole, verser le vin blanc. Ajouter les échalotes et les grains de poivre. Porter à ébullition, puis laisser réduire à feu moyen, jusqu'à ce qu'il reste environ 30 ml (2 c. à soupe) de liquide. Incorporer le fond de veau, la moutarde de Dijon et la crème dans la casserole. Laisser mijoter à feu doux-moyen de 2 à 3 minutes. Saler et ajouter les fines herbes. Couvrir et réserver à feu doux.

3 Cuire les steaks

Saler et poivrer les contre-filets. Dans une grande poêle, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les steaks de 2 à 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Réserver dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes.

4 Terminer la cuisson des frites

Procéder à une deuxième cuisson des frites en faisant frire les bâtonnets dans l'huile chaude de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir les steaks avec la sauce et les frites.