



## **Boeuf Salisbury et patates pilées one pot**

- 1 livre de boeuf haché maigre (la mienne était de 80/20)
- 1/3 tasse de chapelure d'ail et fines herbes (j'ai utilisé la marque Progresso)
- 1 œuf
- 2 c. à thé d'assaisonnement pour bifteck de Montréal
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à table d'huile végétale ou de canola

### **Pour la sauce :**

- 1 oignon jaune coupé en dés
- 8 onces de champignons coupés en dés (cela peut sembler beaucoup, mais ils sont cuits à point)
- 1 1/2 tasse de bouillon de boeuf (ou 1 1/2 tasse d'eau avec 1 1/2 c. à thé de bouillon)
- 1 c. à table de fécule de maïs + 1 c. à table d'eau
- 1/2 c. à thé de sel

### **Pour la purée de pommes de terre :**

- 1 1/2 livre de pommes de terre Russet, pelées et coupées en dés (comme la taille que vous utiliseriez pour une salade de pommes de terre)
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1/2 tasse moitié-moitié
- 2 c. à table de beurre
- 1/2 c. à thé de sel
- Poivre moulu au goût

Préparez tous vos ingrédients avant de commencer.

**Faites vos steaks :** Dans un bol moyen, combiner le boeuf haché, la chapelure, l'œuf, l'assaisonnement à steak, l'ail et la sauce Worcestershire. Diviser la viande en quatre portions égales. Former des galettes d'environ 3/4 de pouce d'épaisseur.

**Faire dorer les galettes** : Mettez votre Instant Pot sur la fonction sauter. Lorsqu'il indique HOT sur l'afficheur, ajouter 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'huile de canola. Mettre délicatement les galettes dans la casserole et les faire dorer de chaque côté pendant 3 minutes. Ne les touchez pas pendant qu'elles dorent. Donnez-leur 3 minutes de chaque côté. Transférer délicatement les galettes dans une assiette. Réserver.

**Fais ta sauce** : Il devrait y avoir du gras provenant du boeuf et de l'huile. Ajouter l'oignon coupé en dés et faire sauter pendant 4 minutes. Ajouter les champignons et faire sauter pendant 2 minutes. Déglacer la casserole avec le bouillon de bœuf.

**Pommes de terre** : Déposer un panier vapeur dans la l'instant pot sur le bouillon de boeuf. Mettez tous vos dés de pommes de terre et les 2 gousses d'ail pelées dans le panier du cuiseur vapeur.

Déposer un morceau de papier d'aluminium plat sur le panier de pommes de terre/vapeur.

Déposer délicatement vos steaks sur le papier d'aluminium.

Fixez le couvercle sur l'Instant pot. S'assurer que la vanne est réglée sur "sealing". Réglez la touche manual/pressure cook et mettre 5 minutes. A la fin du temps de cuisson, laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes. Ensuite, mettez la vanne en position de purge et relâchez toute pression restante.

**Préparer de la purée de pommes de terre** : Pendant que les aliments sont cuits sous pression, sortez un bol de service pour la purée de pommes de terre. Mettre le moitié-moitié et le beurre dans le fond du bol. Lorsque la pression est relâchée, ouvrez le couvercle avec précaution.

Utilisez des mitaines en silicone pour enlever le papier d'aluminium\* (il sera chaud !) et mettez la viande de côté. Retirer délicatement le panier du cuiseur vapeur rempli de pommes de terre. Verser les pommes de terre et l'ail dans le bol avec le moitié-moitié et le beurre. Écraser les pommes de terre à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Les pommes de terre seront si chaudes qu'elles feront fondre le beurre. Ajouter 1/2 c. à thé de sel et de poivre moulu au goût.

**Finissez la sauce** : Mettez votre Instant Pot sur la fonction sauter. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à table de fécule de maïs et 1 c. à table d'eau jusqu'à consistance lisse. Incorporer le mélange dans le Pot Instantané. La sauce épaissira presque immédiatement. Une fois que c'est fait, mettez l'Instant pot sur la fonction Keep warm. Incorporer 1/2 c. à thé de sel.

Servir : Déposer les pommes de terre sur chaque assiette de service et garnir d'une galette de bifteck et de sauce à la louche sur le dessus.

<https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-salisbury-steak-gravy-and-mashed-potatoes/>