

Bifteck avec purée de patates douces à l'ail

TEMPS DE PRÉP TEMPS TOTAL PORTION
7 MIN **22 MIN** **2**



Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 patate douce, pelée et coupée en cubes
- 10 gousses d'ail, pelées
- 1 tasse de jeunes feuilles d'épinards
- 1 boîte bouillon de bœuf condensée de CAMPBELL'S®
- 2 c. à t. d'huile de canola
- 2 médaillons de bifteck de haut de surlonge de ¾ po (2 cm) d'épaisseur (8 oz/227 g)
- 1/2 petit oignon, finement haché
- 1 1/2 c. à t. moutarde de Dijon à l'ancienne
- 1 1/2 c. à t. jus de citron
- 1 1/2 c. à t. d'amidon de maïs
- 1/2 c. à t. thym frais haché (facultatif)

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Cuire les patates douces et 8 des gousses d'ail dans une poêle remplir d'eau bouillante légèrement salée, pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporer les épinards et remuer jusqu'à ce qu'ils aient flétri. Égoutter les épinards et les écraser dans ¼ tasse (60 mL) de bouillon. Garder à la chaleur.
- 2.** Pendant ce temps, émincer les deux gousses d'ail restantes. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
- 3.** Cuire les biftecks de 4 à 6 minutes chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée, puis transférer dans une assiette. Recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes.
- 4.** Ajouter l'oignon et l'ail émincé dans la poêle; cuire en remuant pendant une minute. Ajouter le reste du bouillon et la moutarde dans la poêle. Faire bouillir sans couvrir de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le bouillon soit réduit à ⅔ tasse (165 mL). Mélanger le jus de citron et l'amidon de maïs; incorporer au liquide de cuisson avec le thym et le jus de bifteck accumulé. Cuire en remuant jusqu'à l'obtention d'une texture plus épaisse, environ une minute.
- 5.** Servir le bifteck et la sauce avec le mélange de pommes de terre.

Conseils et Recettes

- *N'importe quel bifteck à griller convient à cette recette, qu'il s'agisse d'un bifteck d'ailoyau, de coquille d'ailoyau ou de faux-filet. Choisissez votre coupe préférée et sélectionnez des biftecks de $\frac{3}{4}$ po (2 cm) d'épaisseur.*
- *Vous trouverez des gousses d'ail entières pelées dans le rayon des fruits et légumes de la plupart des marchés d'alimentation.*
- *Pour une sauce au poivre, ajoutez 1 c. à soupe (15 mL) de grains de poivre vert égouttés ou de poivre noir grossièrement moulu à la sauce lors de la cuisson et goûtez-y au fur et à mesure.*
- *Garnir de thym, au goût.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.