



Rumsteak, sauce à l'échalote et au thym

accompagné d'un gratin de pommes de terre et des haricots filets

PREMIUM 40 min. • À consommer dans les 3 jours

PREMIUM



Pomme de terre à chair ferme



Échalote



Gousse d'ail



Crème fouettée



Gouda Vieux râpé



Thym séché



Haricots verts



Rumsteak

Ingrédients de base

Cube de bouillon de bœuf, Beurre, Farine, Lait, Vinaigre de vin blanc, Huile d'olive, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, essuie-tout, casserole en inox, papier aluminium, fouet

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Gouda Vieux râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Rumsteak* (st)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf* (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4500 / 1076	523 / 125
Lipides total (g)	65	8
Dont saturés (g)	33,4	3,9
Glucides (g)	66	8
Dont sucres (g)	10,9	1,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	50	6
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes:

7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre** et les **haricots**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans chacune des deux casseroles. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de 1 cm. Faites-les précuire dans une des casseroles pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



4. Cuire les haricots verts

Faites cuire les **haricots verts** à couvert dans l'autre casserole pendant 6 à 8 minutes (ils doivent rester un peu croquants). Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.



2. Préparer le gratin

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez la moitié de la farine, puis remuez pour obtenir un mélange homogène. Incorporez le lait et la **crème liquide** tout en remuant. Battez le tout au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez le **fromage râpé**, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du **thym**. Disposez les rondelles de **pommes de terre** dans le plat à four et versez le mélange à la crème par-dessus. Enfourez le gratin 18 à 22 minutes.



5. Cuire la viande

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'un 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. Ajoutez du poivre noir, puis réservez dans l'aluminium pendant 3 minutes au maximum.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans l'autre petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez l'**ail**, l'**échalote** et le reste du **thym**. Remuez bien et laissez l'**échalote** mijoter 5 à 7 minutes. Ajoutez le reste de farine et remuez 3 à 4 minutes (CONSEIL). Versez le bouillon et remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène. Assaisonnez avec le vinaigre de vin blanc ainsi que du sel et du poivre, puis laissez réduire à feu doux jusqu'au service.

CONSEIL : La sauce à base de farine exige une précision rigoureuse : s'il y en a trop, le mélange sera trop épais et farineux; s'il n'y en a pas assez, la sauce reste trop liquide. Comptez bien 10 g pour 1 cs.



6. Servir

Coupez le **rumsteak** en fines tranches. Servez-le avec le gratin de **pommes de terre**, les **haricots verts** et la sauce à l'**échalote** et au **thym**.

Bon appétit !