



Les plats principaux

## **Steak avec frites de panais et sauce légère aux champignons**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

4 steaks  
300 grammes de champignons de Paris  
800 grammes de panais  
200 millilitres de bouillon de poulet  
200 millilitres de crème de soja  
1 cuillère à café de moutarde  
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)  
branche de thym (quelques)  
1 gousse d'ail (pressée)  
huile d'olive  
beurre  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les panais et coupez-les en frites. Répartissez les frites de panais sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aspergez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez 30 minutes. Remuez-les à mi-cuisson.

Coupez les champignons en quartiers. Faites revenir l'ail dans du beurre. Ajoutez les champignons et laissez cuire brièvement. Déglacez avec le bouillon et la crème soja puis faites réduire pour obtenir une belle sauce. Incorporez-y le persil et la moutarde puis salez et poivrez.

Salez et poivrez les steaks et cuisez-les 3 minutes de chaque côté dans du beurre chaud. Ajoutez les frites de panais et la sauce aux champignons. Garnissez avec le thym.

### **Conseil:**

Un délice avec une ['trempelette déesse verte'](#).

### **Ustensiles de cuisine**

Four

