



STEAK HACHÉ ET PURÉE DE PATATES DOUCES PIQUANTES

Avec des haricots plats à l'ail



Patate douce



Pommes de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Piment rouge *



Haricots plats découpés *



Steak de bœuf haché au couteau *

Total : 25 min.

Calorie-focus

Facile

Rapido

Consommer dans les 3 jours

Famille

Sans gluten

Ce steak haché est préparé à partir de viande de bœuf tendre hachée. Ne le faites donc pas cuire trop longtemps : la viande est délicieuse lorsqu'elle est encore un peu saignante. Les oignons de printemps apportent à la purée un peu de croquant. Vous pouvez aussi utiliser des cébettes, la seule différence étant que les oignons de printemps sont récoltés plus tôt et sont donc plus doux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, presse-purée et poêle.

Recette de **steak haché et purée de patates douces piquantes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon dans la casserole pour les patates douces et les pommes de terre. Épluchez les **patates douces** et les **potatoes**, puis coupez-les en gros morceaux. Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Coupez les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **potatoes** et les **patates douces** à couvert dans le bouillon pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites cuire l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **haricots plats**, le blanc des **oignons de printemps** et 1 cs d'eau par personne, puis poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.



4 CUIRE LA VIANDE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** 3 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **patates douces** et les **potatoes** à l'aide du presse-purée. Ajoutez un filet de lait et d'eau de cuisson, incorporez le **piment rouge**, puis salez et poivrez 🌶️. Pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter plus de beurre.

📌 **CONSEIL** : Vous faites attention à votre apport en calories ? Dans ce cas, utilisez la moitié de l'huile et du beurre par personne.



6 SERVIR

Servez la **purée de patates douces** sur les assiettes et garnissez avec le vert des **oignons de printemps**. Accompagnez le tout des **haricots plats** et du **steak haché**.

🌶️ **CONSEIL** : Si les enfants, ou les plus grands, à table n'aiment pas le piquant, remplacez le piment rouge par 1/2 cc de curry par personne.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pommes de terre à chair farineuse (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignons de printemps (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Haricots plats découpés (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Steak de bœuf haché au couteau (pc) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 669	345 / 83
Lipides total (g)	17	2
Dont saturés (g)	6,0	0,7
Glucides (g)	89	11
Dont sucres (g)	20,3	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,7	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

🌶️ **CONSEIL**: Faites cuire les pommes de terre dans le bouillon mais égouttez-les plus tard. De cette manière, le goût sera plus prononcé et le plat restera relativement faible en sel.

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

