



Steak haché aux champignons

Avec des pommes de terre et une salade fraîche



L'AURÉOLE ROUGE

Le steak haché et les champignons se marient bien avec un verre de l'Auréole Rouge. Produit à partir de merlot, ce vin souple et légèrement épicé a des arômes de cerise.



Pommes de terre Nicola



Oignon rouge



Romarin frais *



Marjolaine fraîche *



Champignons *



Concombre *



Tomate *



Mesclun *



Steak haché de bœuf *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Très proche du filet américain, ce steak haché est délicieusement tendre. Pour qu'il le reste, évitez de le faire cuire trop longtemps. Mieux vaut donc retirer la viande de la poêle plus tôt et terminer la cuisson dans une feuille d'aluminium.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, saladier et poêle.

Recette de **steak haché aux champignons** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Lavez bien les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Détachez les feuilles de **romarin** et de **marjolaine** des brins et hachez-les grossièrement. Sortez le **steak haché** du réfrigérateur ★.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** et les **herbes** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, taillez les **champignons** en tranches.



3 PRÉPARER LA SALADE

Taillez le **concombre** en fines rondelles et découpez la **tomate** en quartiers. Mélangez-les au **mesclun** dans le saladier. Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique **blanc**, le miel et la moutarde. Salez et poivrez, puis mélangez avec le **mesclun**.



4 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire l'**oignon** et les **champignons** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.



5 CUIRE LE STEAK HACHÉ

Ajoutez le **steak haché** aux **champignons** et aux oignons dans la poêle, puis faites-le cuire 5 à 6 minutes à feu moyen-vif sur tous les côtés ★★. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson.



6 SERVIR

Servez le **steak haché**, les **pommes de terre** sautées et les **champignons** aux **oignons** sur les assiettes. Accompagnez le tout de la **salade**.

★ **CONSEIL** : Sortez le steak haché du réfrigérateur à l'avance pour qu'il prenne déjà la température ambiante. S'il est encore trop froid, un « choc » a lieu lors de la cuisson et la viande s'assèche davantage.

★★ **CONSEIL** : Si vous aimez la moutarde, tartinez-en un côté des steaks hachés avant la cuisson (½ cc par personne).

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (brins) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Marjolaine fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Steak haché de bœuf (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2598 / 621	358 / 86
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	6,6	0,9
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	10,6	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 250 g de pommes de terre par personne. Le plat compte alors 577 kcal : 23 g de lipides, 57 g de glucides, 8 g de fibres et 32 g de protéines.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 05 | 2018