



STEAK HACHÉ ET PURÉE DE PATATES DOUCES PIQUANTE

Avec des haricots plats à l'ail



STEAK HACHÉ

.....
Cette viande est déjà en petits morceaux, mais saviez-vous que pour couper un steak il faut aller "contre le grain", perpendiculairement aux fibres ?



Patate douce



Pommes de terre Agria



Gousse d'ail



Oignons jeunes ✨



Piment rouge ✨



Haricots plats découpés ✨



Steak haché ✨

Total : 25 min.

Calorie-focus

Facile

Rapido

À manger dans les 3 jours

Family

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

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

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



1 DÉCOUPER

Préparez le bouillon dans la casserole pour les patates douces et les pommes de terre. Pesez les **patates douces**, épluchez-les ainsi que les **pommes de terre**, puis découpez les deux en gros morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **potatoes douces** et les **potatoes douces** à couvert dans le bouillon pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez 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 jeunes** 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** 2 à 3 minutes par côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson ★.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes douces** et les **potatoes douces** finement 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.



6 SERVIR

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

★ **CONSEIL** : Pour obtenir un jus pour le plat, versez 2 cs d'eau par personne dans la graisse de cuisson du steak haché, décollez les sucs, remuez bien, puis versez le jus par-dessus la purée.

🌿 **CONSEIL** : Si les enfants à table n'aiment pas le piquant, laissez tomber le piment rouge et assaisonnez plutôt la purée de potatoes douces avec ½ 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 Agria (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats découpés (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Steak haché (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Un filet					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2531 / 605	385 / 92
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	6,1	0,9
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	19,4	3,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

