



# Steak haché et sa sauce aux cornichons maison

servi avec du chou-fleur et des pommes de terre sautées

35 min. • À consommer dans les jours



Pomme de terre à chair ferme



Chou-fleur



Cornichons



Petits oignons blancs



Curcuma en poudre



Steak de bœuf



Crème fraîche f

## Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de poulet, maggie, beurre, farine, poivre et sel



## Bien commencer

x

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, Poêle, Casserole en inox, Sautreuse avec couvercle, Plat à four

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Cornichons* (g)	25	50	75	100	125	150
Petits oignons blancs* (g) 12)	40	80	120	160	200	240
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Steak de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (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)	106508 / 25456	16616 / 3971
Lipides total (g)	25011	3902
Dont saturés (g)	25005,2	3900,9
Glucides (g)	25051	3908
Dont sucres (g)	25009,5	3901,6
Fibres (g)	25010	3902
Protéines (g)	25032	3905
Sel (g)	2,3	0,4

### Allergènes:

7) Lait/Lactose 12) Dioxyde de soufre et sulfite

### Contact

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



## 1. CUISSON DES POMMES DE TERRE

Épluchez les pommes de terre ou nettoyez-les soigneusement, puis coupez-les en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse avec couvercle et faites-y cuire les pommes de terre 25 à 35 minutes à feu moyen-vif à couvert. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes. Remuez régulièrement, salez et poivrez.



## 4. CUISSON DU STEAK HACHÉ

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le steak haché 2 à 4 minutes par côté. Au moment de retourner le steak haché, ajoutez le chou-fleur cuit et faites-le cuire encore 2 à 4 minutes. Salez et poivrez.



## 2. PRÉPARER LE CHOU-FLEUR

Préparez 200 ml de bouillon par personne pour les cornichons. Préchauffez le four à 180 degrés. Dans une casserole avec couvercle, portez une petite quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour le chou-fleur. Découpez le chou-fleur en petites fleurettes et le tronc en dés. Faites cuire la moitié du chou-fleur 6 à 8 minutes et réservez l'autre moitié. Égouttez-le et laissez-le refroidir sans couvercle.



## 5. TERMINER LA PRÉPARATION DES CORNICHONS

Juste avant de servir, ajoutez le **crème fraîche** aux cornichons en remuant.



## 3. PRÉPARER LA SAUCE

Coupez les cornichons en petits morceaux. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une petite casserole. Ajoutez 1 cs de farine par personne et faites cuire à sec (zie TIP). Ajoutez ½ du bouillon, puis remuez avec un fouet jusqu'à ce que le bouillon soit bien absorbé. Recommencez 2 fois avec le reste du bouillon puis mélangez pour obtenir une sauce homogène. Ajoutez le reste de chou-fleur, les petits oignons blancs, les cornichons et le curcuma. Mélangez bien et conservez chaud à feu doux.

**CONSEIL :** Il est important de conserver une quantité égale de farine et de beurre.



## 6. SERVIR

Servez le steak haché avec les pommes de terre, les cornichons maison et le chou-fleur (zie TIP).

**CONSEIL :** Il vous reste des cornichons ? Placez-les dans un pot en verre fermé et conservez-les jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Enjoy!