



STEAK HACHÉ ET CHICONS CARAMÉLISÉS

Avec des pommes de terre et une salade fraîche



Pommes de terre Melody



Chicon ✨



Mélange de graines de tournesol et de courge



Mesclun ✨



Steak haché ✨



Mayonnaise ✨



Total : 30-35 min.



Découverte



Facile



Sans gluten



À manger dans les 3 jours

Cette semaine, vous allez préparer un steak qui n'est pas haché mais très finement coupé au couteau avant d'être assaisonné. Ne le faites pas cuire trop longtemps : le cœur doit rester rouge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier cuisson, sauteuse ou grande poêle avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **steak haché et chicons caramélisés** : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et préchauffez le four à 220 degrés. Lavez soigneusement les **potatoes**, coupez-les en tranches de 1/2 cm et faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Pendant ce temps, taillez les **chicons** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



2 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Égouttez les **potatoes**, séchez-les avec de l'essuie-tout, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 20 minutes.



3 CUIRE LES CHICONS

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **chicons** 1 minute à feu vif de chaque côté. Baissez le feu, salez et poivrez les **chicons**, puis laissez cuire 10 à 15 minutes à couvert.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de courge et de tournesol** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Dans le saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez. Mélangez le **mesclun** et la vinaigrette.



5 CUIRE LA VIANDE ET CHICONS

Lorsque les **potatoes** et les **chicons** sont presque prêts, ajoutez du miel aux chicons et faites les caraméliser à feu vif 2 minutes en les remuant régulièrement. Dans l'autre poêle faites chauffer le reste du beurre et faites-y cuire le **steak haché** environ 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez, puis laissez reposer 1 minute.



6 SERVIR

Servez les **chicons**, les **potatoes** et les **steaks hachés** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade** et de la **mayonnaise**. Garnissez enfin la **salade** avec les **graines de courge et de tournesol**.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez cette recette pour des enfants, goûtez les chicons avant de servir et ajoutez du miel s'ils sont trop amers.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chicon (pc) *	1½	3	4	5	6	7
Mélange de graines de tournesol et de courge (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Steak haché (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3217 / 769	557 / 133
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	12,3	2,1
Glucides (g)	57	10
Dont sucres (g)	10,6	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

3) (Eufs 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !