



# STEAK HACHÉ ET PURÉE DE PATATES DOUCES PIQUANTE

Avec des haricots plats à l'ail



Patate douce



Pommes de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Oignons nouveaux \*



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 nouveaux apportent à la purée un peu de croquant. Vous pouvez aussi utiliser des cébettes, la seule différence étant que les oignons nouveaux 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 piquante** : 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 nouveaux** 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 nouveaux** 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.

## 6 SERVIR

Servez la **purée de patates douces** sur les assiettes et garnissez avec le vert des **oignons nouveaux**. 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 sur la purée.

🍴 **CONSEIL** : Si les enfants, ou les plus grands, à table n'aiment pas le piquant, remplacez le piment rouge par 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 à chair farineuse (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons nouveaux (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 de bœuf haché au couteau (100 g) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
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					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2573 / 615	376 / 90
Lipides total (g)	17	2
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	17,9	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	0,7	0,1

## ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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