



# STEAK HACHÉ ET PURÉE DE PATATES DOUCES PIQUANTE

avec des haricots plats à l'ail



Patates douces



Pommes de terre farineuses



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Oignons nouveaux ✨



Haricots plats ✨



Graines de courge



Steak haché ✨

Total pour 2 personnes :  
25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans  
les 3 jours

Calorie-focus

Au menu de ce soir : un trio pommes de terre-viande-légumes classique mais non moins surprenant. Les patates douces sont parfaites pour faire une purée, sans compter que le piment leur donne un peu de piquant. Le steak haché est préparé à partir de bœuf grossièrement haché. Ne le faites donc pas cuire trop longtemps : la viande est meilleure lorsqu'elle est encore un peu saignante.

# 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 COUPER

Préparez le bouillon dans la casserole pour les **patates douces** et les **pommes de terre**. Pesez les **patates douces**, lavez ou épluchez les deux types de **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles et réservez le blanc d'un oignon par personne.



### 2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **pommes de terre** et les **patates 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.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pommes de terre sont cuites dans du bouillon, mais égouttées ensuite. Cela donne plus de goût à la purée, mais la teneur en sel du plat reste relativement faible.



### 4 CUIRE LA VIANDE

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans la même poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** et le reste des **oignons nouveaux** 2 à 3 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 **pommes de terre** et les **patates 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.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez réaliser un jus avec la graisse de cuisson, versez 2 cs d'eau par personne dans la graisse de cuisson, remuez bien, puis versez le jus par-dessus la purée.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots plats** 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.



### 6 SERVIR

Servez la purée et garnissez-la avec les **oignons nouveaux** et les **graines de courge**. Accompagnez-la des **haricots plats** et du **steak haché**.

🍴 **CONSEIL** : Si les enfants à table n'aiment pas le piquant, supprimez le piment et assaisonnez plutôt la purée avec ½ cc de curry par personne.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pommes de terre farineuses (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Oignons nouveaux (pc) ✳️	2	4	6	8	10	12
Haricots plats coupés (g) 23 ✳️	150	300	450	600	750	900
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Steak haché (pc) ✳️	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	Au goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	344 / 82
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	6,5	0,8
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	17,3	2,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,6	0,2

## ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Graines de sésame

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce aux pommes de terre et aux haricots, ce plat contient plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés. Saviez-vous que les pommes de terre sont également riches en fer ?

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

