

## STEAK HACHÉ ET PURÉE DE PATATES DOUCES PIQUANTE

avec des haricots plats à l'ail















Gousse d'ail





Oignons nouveaux \*

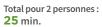




Graines de courge



Steak haché \*





Rapido





Family

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.



**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 coupezles 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.



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.



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.



**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.



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.

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	<b>3</b> P	<b>4</b> P	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)	1/2	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Haricots plats coupés (g) 23 <b>*</b>	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 égumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Beurre (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3
_ait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	<b>POUR 100 G</b>
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
ALLEDCÈNES		

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.













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

**CUIRE LA VIANDE** 

2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson ★.