



Steak haché et endives caramélisées

accompagnés de pommes de terre et d'une salade verte

35 min. • À consommer dans les 3 jours



Pommes de terre à chair ferme



Endive



Mélange de graines de tournesol et de courge



Mesclun



Steak haché de bœuf épicié



Mayonnaise

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, moutarde, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, miel, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé, sauteuse ou grande poêle, poêle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Endive* (pc)	1½	3	4	5	7	8
Mélange de graines de tournesol et de courge (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	35	40
Mesclun* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Steak haché de bœuf épicé* (100 g)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3588 / 858	500 / 119
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	13,2	1,8
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	12,9	1,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes :

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Précuire les pommes de terre

Pour les **potatoes**, 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 ½ cm et faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Pendant ce temps, taillez les **endives** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



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.



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. Enfourez-les 20 minutes.



5. Cuire la viande

Lorsque les **potatoes** et les **endives** sont presque prêtes, ajoutez du miel aux **endives** 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.

CONSEIL : Si vous préparez cette recette pour des enfants, goûtez les **endives** avant de servir et ajoutez du miel si elles sont trop amères.



3. Cuire les endives

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



6. Servir

Servez les **endives**, 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**.

Bon appétit !