



# Gratin de légumes oubliés et steak haché

Avec des betteraves jaunes, du chou-rave et des pommes de terre vitelottes



LES LÉGUMES OUBLIÉS



SONT À L'HONNEUR  
CHOU-RAVE

Ce légume savoureux est plein de  
vitamine C et fibre!



Chou-rave



Betterave jaune ❁



Pomme de terre  
vitelotte



Gousse d'ail



Romarin frais ❁



Crème fraîche ❁



Fromage vieux râpé ❁



Steak haché ❁

Total pour 2 personnes :  
**55 min.**

Facile

À consommer dans  
les **5** jours

Vous n'associez pas forcément le chou-rave à un légume sucré et moelleux, mais sa saveur change lorsque vous le cuisez : son goût rustique lorsqu'il est cru laisse place à des saveurs douces. Avec les couleurs vives de la betterave jaune et de la pomme de terre vitelotte à chair violette, ce plat sera un vrai régal des yeux comme des papilles !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol et poêle.

Recette de **Gratin de légumes oubliés et steak haché** : c'est parti !



### 1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel dans une casserole avec couvercle. Épluchez le **chou-rave** et coupez-le en dés. Épluchez la **betterave jaune** et coupez-la en fines tranches. Lavez la **pomme de terre vitelotte** et coupez-la aussi en tranches. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Effeuillez les aiguilles de **romarin** et ciselez-les finement.



### 4 PRÉPARER LE GRATIN

Dans le même bol, mélangez la **crème fraîche** à la moitié du **fromage**. Salez et poivrez. Versez le tout sur le **chou-rave** dans le plat à four et mélangez bien. Saupoudrez dessus le reste du **fromage** et enfournez 15 à 20 minutes.



### 2 FAIRE CUIRE ET MÉLANGER

Faites cuire le **chou-rave** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le, disposez-le dans un plat à four et réservez-le. Dans un bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive par personne à l'**ail** et au **romarin**. Salez et poivrez. Ajoutez la **betterave jaune** et la **pomme de terre vitelotte** et mélangez-les à l'huile à l'**ail** et au **romarin**.



### 5 FAIRE CUIRE LE STEAK HACHÉ

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle à feu-moyen vif. Faites cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes par côté. Salez et poivrez.



### 3 FAIRE CUIRE

Répartissez la betterave rouge et la pomme de terre vitelotte sur un plat à four ou une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 25 à 30 minutes.



### 6 SERVIR

Retirez les légumes du four, répartissez-les sur les assiettes et ajoutez le **steak haché**. Servez le gratin de **chou-rave** à côté.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce au chou-rave, ce plat fournit 100 % de l'apport journalier recommandé en vitamine C. Mais ce légume est aussi riche en calcium, bon pour les os et les dents, et en acide folique, excellent pour la vitalité.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-rave (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Betterave jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre vitelotte (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (st)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (takje) *	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Fromage vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (pc) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2642 / 632	470 / 112
Lipides (g)	38	7
Dont saturés (g)	16,9	3,0
Glucides (g)	34	6
Dont sucres (g)	10,2	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,1	0,2

#### ALLERGÈNE

7) Lait/lactose

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

