



STEAK HACHÉ À LA MEXICAINE

servi avec des frites maison et une salade de haricots



Total: 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Calorie focus

À consommer dans les 5 jours

Cette recette est gourmande et légère à la fois. Ici, le steak haché de bœuf est relativement faible en graisse. Il est assaisonné aux épices mexicaines et est accompagné d'une salade de haricots non seulement délicieuse mais aussi riche en fibres et en protéines. Le tout est servi avec des frites au four, un vrai regal mais sans culpabilité !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, casserole avec couvercle, tamis, poêle et poêle avec couvercle.
Laten we beginnen met het koken van de **steak haché à la mexicaine**.



1 PRÉPARER LES FRITES

Lavez (ou épluchez) les pommes de terre et coupez-les en frites d'une largeur de 1 cm maximum.



2 PRÉPARER LE MAÏS

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Enlevez les feuilles vertes des épis de maïs et placez-les dans la casserole. Faites-les cuire, à couvert, 10 à 12 minutes.



3 CUIRE LES FRITES

Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen. Faites-y cuire les frites, à couvert, 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retirez le couvercle de la casserole lors des 5 dernières minutes. Remuez régulièrement puis salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, laissez les haricots noirs égoutter dans un tamis. Émincez l'oignon rouge très finement. Réservez 2 feuilles de la **salade** mini-Romaine par personne et émincez le reste. Coupez la **tomate** en dés et le citron vert en quartiers. Ciselez la coriandre. Dans un bol, mélangez les haricots, l'oignon, la **tomate**, la **salade** mini-Romaine, ¾ de la coriandre et la moitié du yaourt. Ajoutez le jus d'un quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LE STEAK HACHÉ

Saupoudrez le steak haché des deux côtés avec 1 cc d'épices mexicaines par personne et du sel. Dans une poêle, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol et faites-y cuire le steak haché 2 à 4 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, mélangez ½ cc d'épices mexicaines par personne avec le yaourt restant, salez et poivrez.



6 SERVIR

Mettez l'épi de maïs à la verticale, retirez les grains de maïs de l'épi à l'aide d'un couteau et ajoutez-les dans la **salade** de haricots. Placez les feuilles de **salade** sur les assiettes et servez la **salade** de haricots dedans. Servez le steak haché et les frites à côté. Garnissez la **salade** avec la coriandre restante. Accompagnez le tout de la sauce au yaourt ★.

★**CONSEIL:** Vous pouvez aussi bien utiliser le yaourt aux herbes pour assaisonner votre salade que pour accompagner vos frites.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini laitue romaine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomates (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Steak de boeuf (st) *	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2548 / 609	357 / 85
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	5,3	0,7
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	14,3	2,0
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de: 19) Arachide 22) Fruits à coque

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

