



STEAK HACHÉ, CHAMPIGNONS ET POMMES DE TERRE

Avec une salade tout en fraîcheur



ESPIGA TINTO

L'Espiga tinto est un vin délicieusement corsé de la région de Lisbonne qui accompagne merveilleusement les saveurs prononcées du steak haché et des champignons.



Pommes de terre
Frieslander



Oignon rouge



Romarin frais*



Marjolaine fraîche*



Champignons *



Concombre *



Tomates cerises
jaunes



Mesclun *



Steak haché
de bœuf *



Total : 30 à 35 min.



Calorie-focus



Facile



Sans gluten



À manger dans
les 3 jours

Ce steak haché est une pièce de bœuf délicieusement tendre qu'il ne faut pas cuire trop longtemps, car elle s'assèche vite. Mieux vaut donc retirer la viande de la poêle plus tôt et terminer la cuisson dans une feuille d'aluminium.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, bol, saladier et poêle.

Recette de **steak haché, champignons et pommes de terre** : c'est parti !



1 COUPER LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Détachez les feuilles de **romarin** et de **marjolaine** des brins et émincez-les. Sortez le **steak haché** du réfrigérateur (voir conseil).



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **potatoes** et les **herbes** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Après 20 minutes, retirez le couvercle. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, taillez les **champignons** en tranches.



3 PRÉPARER LA SALADE

Taillez le **concombre** en fines rondelles et coupez les **tomates cerises jaunes** en deux. Mélangez-les au **mesclun** dans le saladier. Dans le bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel, la moutarde ainsi que du sel et du poivre. Mélangez-la à la **salade**.



4 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire l'**oignon** et les **champignons** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.



5 CUIRE LE STEAK HACHÉ

Ajoutez le **steak haché** aux **champignons** et aux **rondelles d'oignon** dans la poêle et faites-le cuire 5 à 6 minutes à feu moyen-vif sur tous les côtés. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson.

★ CONSEIL

Sortez le steak haché du réfrigérateur à l'avance pour qu'il s'habitue vite à la température ambiante. S'il est encore trop froid, un « choc » a lieu lors de la cuisson et la viande s'assèche davantage.



6 SERVIR

Servez le **steak haché**, les **potatoes** sautées et les **champignons aux oignons** sur les assiettes. Accompagnez le tout de la **salade**.

★ CONSEIL

Si vous aimez la moutarde, tartinez-en un côté des steaks hachés avant la cuisson (1/2 cc par personne).

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	300	600	900	1200	1500	1800
Frieslander (g)						
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Romarin (brins) 23*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Marjolaine (brins) 23*	5	10	15	20	25	30
Champignons (g)*	100	200	300	400	500	600
Concombre (pc)*	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomates cerises jaunes (g)	125	250	375	500	625	750
Mesclun (g) 23*	40	60	80	100	120	140
Steak haché de bœuf (100 g)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Miel* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Moutarde* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	358 / 86
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	10,6	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 31 | 2017

