



STEAK HACHÉ ET ENDIVES CARAMÉLISÉES

Accompagnés de pommes de terre et d'une salade verte



Pommes de terre à chair ferme



Endive ✨



Mélange de graines de tournesol et de courge



Mesclun ✨



Steak haché de bœuf ✨



Mayonnaise ✨



Total : 30-35 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 3 jours

Cette semaine, vous allez préparer un steak qui n'a pas été haché à la machine mais très finement coupé au couteau avant d'être assaisonné. Ne le faites pas cuire trop longtemps : le cœur doit rester rouge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier cuisson, sauteuse ou grande poêle avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **steak haché et endives caramélisées** : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, 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 1/2 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.



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.



3 CUIRE LES CHICONS

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.



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.



5 CUIRE LA VIANDE ET ENDIVES

Lorsque les **potatoes** et les **endives** sont presque prêts, 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.



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**.

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

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 (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
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 (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3270 / 782	551 / 132
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	12,3	2,1
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	12,5	2,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

3) Œuf 10) Moutarde

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

23) Céleri 25) Sésame

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



#HelloFresh

SEMAINE 19 | 2019 HelloFRESH