



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Steak haché, purée & haricots verts

Pour 2 personnes | Très facile

35 min | **6.49€** La portion (prix indicatif)



Pourquoi faire compliqué quand on peut faire bon et simple à la fois ?

C'est parti pour un plat qui plaira aussi bien aux petits qu'aux plus grands.

Facultatif : 1 jaune d'œuf pour rendre la purée plus onctueuse et 2 càs de Madère ou Porto pour une sauce plus gouteuse.

## Les ingrédients

- **2 pièce** de Steak haché de boeuf de 12 à 15% de MG
- **300 g** de Pomme de terre pour purées, frites
- **250 g** de Haricot vert frais
- **1 pièce** de Echalote
- **60 g** de Beurre doux
- **80 ml** de Lait demi écrémé

## Étapes de préparation



**Préparation** : 13 min



**Cuisson** : 22 min



**Attente** : 0 min

- 1 Épluchez 300 g de pommes de terre. Coupez-les en cubes de 2,5 cm.
- 2 Placez-les dans une casserole, versez de l'eau pour les submerger et ajoutez 1 càc de sel. Portez à ébullition et faites cuire à petits frémissements entre 8 et 10 minutes.
- 3 En parallèle de la cuisson des pommes de terre, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire 250 g de haricots verts. Coupez les deux extrémités des haricots et quand l'eau bout,

faites-les cuire 10 à 12 min.

- 4 Pendant ce temps, ciselez une échalote.
- 5 Égouttez les haricots une fois la cuisson écoulée.  
Vérifiez que les pommes de terre sont cuites en y enfonçant un couteau sans force.  
Égouttez-les.
- 6 Remettez les pommes de terre cuites dans la casserole. Écrasez-les pendant qu'elles sont encore chaudes. Vous pouvez utiliser une fourchette ou un moulin à légumes.  
Ajoutez 30 à 50 g de beurre (selon vos préférences) et 60 ml de lait. Mélangez en écrasant le beurre.  
Poivrez et salez si besoin.  
Astuce : ajoutez un jaune d'œuf pour encore plus d'onctuosité.  
Gardez la purée et les haricots au chaud.
- 7 Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle.  
Ajoutez l'échalote, salez et poivrez. Faites suer à feu moyen pendant 1 minute.
- 8 Ajoutez 2 steaks hachés. Salez et poivrez.  
Faites cuire les steaks 2 minutes par face (ou selon vos préférences).
- 9 Quand les steaks sont cuits, ajoutez (pour 2 personnes) 60 ml / 4 càs d'eau pour faire une sauce. Faites chauffer à peine 30 secondes pour la faire épaissir.

Astuce : remplacez l'eau par 2 càs d'eau et 2 càs de Madère ou Porto pour une sauce avec un peu plus de caractère.

- 10 Servez la purée et les haricots verts dans vos assiettes. Ajoutez dessus les steaks hachés et nappez avec la sauce.