



BAVETTE HACHÉE ET GRENAILLES ÉCRASÉES

Avec du chou-fleur et une sauce au yaourt et au persil



CABRIZ TINTO

Nous accompagnons ce plat d'un Cabriz Tinto, ample et corsé. Ce vin portugais a vieilli en fût de bois, ce qui lui confère une structure complexe qui se marie divinement avec le steak haché !



Grenailles



Chou-fleur ✨



Curry



Thym séché



Grana padano râpé ✨



Persil frisé frais ✨



Gousse d'ail



Yaourt entier ✨



Bavette hachée ✨

Total : 35-40 min.

5 Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Sans gluten

La bavette est une pièce de bœuf très appréciée. Celle que vous allez préparer aujourd'hui se présente sous la forme d'un steak haché, ce qui permet de conserver la structure et la saveur de la viande. Quant aux grenailles, vous allez les écraser délicatement, puis les garnir de beurre au thym et de grana padano avant de les enfourner pour plus de croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, deux petits bols, plaque recouverte de papier sulfurisé, presse-purée et poêle.

Recette de **bavette hachée et grenailles écrasées** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Sortez le beurre du réfrigérateur (voir conseil). Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **grenailles** et, à couvert, faites-les cuire à l'eau 12 à 13 minutes pour qu'elles soient presque cuites. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, taillez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux.



2 MÉLANGER LE BEURRE

Versez de l'eau à hauteur du **chou-fleur** dans l'autre casserole, ajoutez le **curry** et une pincée de sel, puis faites cuire 10 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Dans un petit bol, mélangez le beurre et le **thym séché**, puis salez et poivrez.



3 ÉCRASER LES GRENAILLES

Disposez les **grenailles** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis écrasez-les très délicatement à l'aide du presse-purée. Il ne faut pas qu'elles se désagrègent totalement. Enduisez les **grenailles** d'un peu de **beurre au thym**, puis saupoudrez-les de **grana padano** râpé. Enfourez les **grenailles** écrasées 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ciselez le **persil**. Emincez ou écrasez l'**ail** et mélangez-le au **yaourt entier** et au **persil** dans l'autre petit bol.



5 CUIRE LA BAVETTE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire la **bavette hachée** 2 à 3 minutes par côté à feu moyen-vif (voir conseil). Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **bavette hachée**, les **grenailles** écrasées et le **chou-fleur** sur les assiettes. Garnissez avec la **sauce au yaourt et au persil**.

★ CONSEIL

Sortez le beurre du réfrigérateur lorsque vous commencez à cuisiner ou même plus tôt dans la journée : ramolli, il se mélangera plus facilement.

★ CONSEIL

Mieux vaut déguster le steak haché rosé à l'intérieur : ne le faites pas cuire trop longtemps. Si vous n'aimez pas la viande saignante, vous pouvez prolonger la cuisson, mais elle sera moins tendre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Curry (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Persil frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Bavette hachée (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2492 / 596	421 / 101
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	11,2	1,9
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	9,0	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

3) (Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 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 40 | 2017

