



STEAK HACHÉ DE BŒUF ET BEURRE AU CITRON VERT

servi avec des épinards à la crème et des grenailles



Gousse d'ail



Citron vert



Épinards *



Grenailles



Crème fouettée *



Steak haché de bœuf *

 Total : 30-35 min.

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Le steak haché de cette recette n'est pas passé au hachoir mais a été très finement coupé au couteau. En accompagnement, vous allez préparer des grenailles et des épinards frais à la crème. N'oubliez pas de bien assaisonner les épinards avec du sel et du poivre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, casserole, fouet, sauteuse ou grande poêle, râpe et poêle.

Recette de **steak haché de bœuf et beurre au citron vert** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante et placez-le dans un petit bol. Émincez l'**ail**. Dans deux bols séparés, râpez le zeste du **citron vert** et pressez-en le jus. Coupez les **épinards** en gros morceaux.



2 CUIRE LES GRENAILLES

Dans une casserole, versez de l'eau à hauteur des **grenailles**. Faites-les cuire 15 à 17 minutes à couvert. Puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Salez et poivrez puis mélangez-les avec ¼ cs de de beurre par personne. Pendant ce temps, mélangez 40 ml d'eau par personne avec la **crème liquide**.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen et faites-y revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez la farine et faites-la cuire 2 minutes. Versez la **crème** progressivement dans la casserole en remuant au fouet. Assurez-vous que la **crème** ait bien incorporé à la sauce avant d'en ajouter à nouveau. Faites cuire la **sauce** 3 à 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène ★.



4 CUIRE LES ÉPINARDS

Ajoutez les **épinards** et 1 cs d'eau par personne à la sauce et faites chauffer le tout 4 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les **épinards** aient complètement réduit. Assaisonnez avec du poivre, ½ cc de sel par personne et 1 cc de **jus de citron vert** par personne.



5 CUIRE LE STEAK

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Ajoutez ¼ cc de **zeste de citron vert** et ½ cc de **jus de citron vert** par personne au beurre pommade. Salez et poivrez puis mélangez bien.

★ **CONSEIL** : Si vous voyez des grumeaux dans la sauce, pas d'inquiétude, ce sont probablement les morceaux d'ail.



6 SERVIR

Servez les **grenailles** et présentez le **steak haché** à côté, garnissez-les d'une noix de **beurre au citron vert**. Servez les **épinards à la crème** à part dans des petits bols profonds ★★.

★★ **CONSEIL** : Vous servez les épinards à part pour éviter que leur jus ne coule sur l'assiette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème fouettée (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Steak haché de bœuf (pc) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3481 / 832	522 / 125
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	21,4	3,2
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	4,2	0,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient 200 grammes d'épinards par personne, ce qui équivaut à peu près à une tasse de lait en terme de calcium.

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

   #HelloFresh

SEMAINE 40 | 2019 