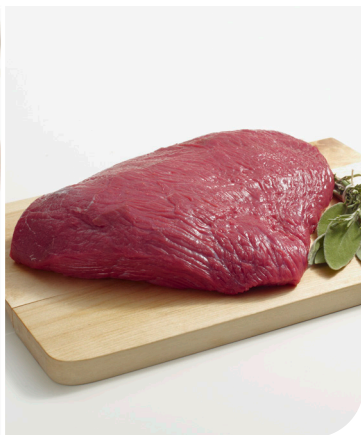
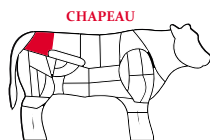


+

Steak haché cuit juste à point



Préparation : 20 min.
Cuisson : 10 min.



Ingrédients pour 4 personnes

- 800g de viande de bœuf hachée ou chapeau
- 4 jaunes d'œufs
- 30g de chapelure
- 30g de beurre
- Sel, poivre
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour les galettes de pommes de terre

- 800g de pommes de terre farineuses
- 1 œuf
- 2 branches de persil haché
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail
- 30g de beurre
- Huile de tournesol

Préparation

1 Pour les galettes

- Eplucher et hacher l'ail. Eplucher et râper les pommes de terre.
- Mélanger les ingrédients avec les pommes de terre, assaisonner de sel et de poivre et laisser reposer pendant 10 min.
- Chauffer un fond d'huile dans une poêle.
- Former des galettes de 10 cm de diamètre et d'une épaisseur d'1 cm. Laisser égoutter.
- Faire sauter les galettes à feu vif en veillant à ce que les bords de celles-ci ne brûlent pas.
- Ajouter une noix de beurre.

2 Pour la viande

- Passer la viande au hachoir.
- Mélanger la viande avec les jaunes d'œuf, la chapelure et assaisonner de sel et de poivre.
- Former des steaks de 12 cm de diamètre.
- Laver les courgettes et couper les en tranches dans le sens de la longueur.
- Faire sauter les courgettes à l'huile d'olives, assaisonner de sel et de poivre et parfumer d'ail.
- Chauffer le beurre dans une poêle, faire sauter les steaks à forte chaleur. Les steaks doivent rester rosés.

Dressage

- Dresser un fond de purée de carottes puis alterner les steaks avec les galettes. Garnir avec les courgettes et avec des bâtons de pain sautés au beurre d'herbes.