

Steak haché aux haricots rouges

8 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ couteau Économe
- ❖ casserole
- ❖ passoire
- ❖ presse-purée ou fouet électrique
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ cuillère en bois
- ❖ spatule plate
- ❖ cuillère à mesurer
- ❖ tasse à mesurer
- ❖ fourchette

Ingrédients :

- ❖ 500 g de bœuf haché
- ❖ 1 courgette
- ❖ 250 ml de haricots rouges (1/2 boîte de 540 ml)
- ❖ 8 biscuits soda
- ❖ 15 ml d'huile végétale
- ❖ 1 oeuf
- ❖ 8 pommes de terre (1,5 l)
- ❖ 150 à 250 ml de lait
- ❖ 30 ml de margarine
- ❖ 1 paquet de ciboulette fraîche finement coupée
- ❖ au goût sel et poivre

Méthode :

Cuire les pommes de terre

Peler les pommes de terre et les laver à l'eau froide.
Couper les pommes de terre en 4 à 6 morceaux. Déposer les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition.
Laisser cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes.

Préparer la garniture des boulettes de steak haché

Couper la courgette en petits dés ou la hacher. Rincer les haricots rouges puis les écraser à l'aide d'une fourchette.
Écraser les biscuits soda.

Préparer les boulettes de steak haché

Déposer le bœuf haché dans un cul-de-poule, ajouter la courgette, les haricots rouges, les biscuits soda et l'œuf. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois et finir en malaxant avec les mains (propres !).
Façonner 8 boulettes de steak haché de forme aplatie. Réfrigérer.

Cuire le steak haché

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Dès que l'huile est chaude, y déposer les boulettes de steak haché, saler et poivrer au goût. Cuire 5 à 10 minutes de chaque côté à feu moyen. La viande doit être complètement cuite (70°C).

Finir la purée et dresser

Égoutter les pommes de terre dans une passoire. Redéposer les pommes de terre dans la casserole, puis ajouter peu à peu le lait (préalablement chauffé au micro-ondes) et la margarine. Réduire en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un fouet électrique à vitesse moyenne. Assaisonner, puis ajouter la ciboulette, bien mélanger. La purée doit rester ferme.

Préparer le jus

Retirer les boulettes de steak haché et les garder au four à 150°C. Dégraisser la poêle puis la laisser chauffer de nouveau, ajouter 150 ml d'eau et laisser réduire légèrement. Verser dans un bol en passant dans un petit tamis. Assaisonner de sel et poivre au goût. On obtient un bon petit jus.

Dresser

Servir la purée, faire un puits au milieu de la purée, déposer le steak haché à côté et verser un peu de jus dans le puits, servir aussitôt.

Variante : Réaliser la même recette, mais former un pain avec le mélange à steak haché et cuire dans un plat à gratin au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes (la viande doit être bien cuite (70°C). Vous pourrez servir un pain de viande.