



Steaks hachés de bœuf avec des frites et tomates douces



La différence est là.

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** viande hachée de bœuf suisse
- 600 g** frites, congelées
- 200 g** carottes
- 200 g** courgettes
- sel
- poivre du moulin
- 250 g** tomates cerises
- 1 cs** sucre glace
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 669** kcal
- 39 g** de protéines
- 58 g** de glucides
- 30 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Une exploitation d'élevage de bovins compte en moyenne 45 animaux.

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

- 1 Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 200° C. Déposer les frites sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et les mettre au four.
- 2 Mettre la viande hachée dans un saladier. Éplucher les carottes, les râper grossièrement avec les courgettes et les ajouter à la viande hachée. Assaisonner le tout de sel et de poivre, bien mélanger et former des steaks hachés de la même taille.



La différence est là.

- 3 Selon ses goûts, couper en deux les tomates ou les laisser entières et les ajouter aux frites pendant les 8-10 dernières minutes. Pousser un peu les frites sur la plaque, ajouter les tomates, saupoudrer de sucre glace et remettre au four.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et saisir les steaks hachés des deux côtés durant 4-5 minutes chacun.
- 5 Mettre les steaks hachés et les tomates sur des assiettes et servir, saler les frites selon ses goûts.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.