

Steaks hachés de bœuf avec des frites et tomates douces



Durée totale: 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingédients

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'engraissement 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.

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.



Mon choix.

- 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.