Steaks hachés de bœuf avec des frites et tomates douces

Mon choix.

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'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.

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.