Steaks hachés de bœuf sur salade estivale méditerranéenne

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée de bœuf suisse
1	oignon
3 brins	origan
3 brins	aneth
3 brins	persil
2 cs	moutarde
	sel
	poivre noir du moulin
1 cc	paprika en poudre
1	petite aubergine
1	courgette
1	poivron jaune
1	poivron rouge
4 cs	huile d'olive
50 g	roquette
3 cs	vinaigre balsamique
50 g	olives pourpres, dénoyautées
1 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

437	kcal
29 g	de protéines
11 g	de glucides
30 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Sans olives

Pour remplacer les olives, tu peux agrémenter l'accompagnement de tomates séchées à l'huile. Pour cela, découpe les tomates en fines lamelles.

Préparation

1 Peler et hacher finement l'oignon. Hacher les fines herbes. Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon, les fines herbes et la moutarde. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika. À partir du mélange de hachis, former 16 petits steaks hachés et les placer sur une assiette. Mettre au frais.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Laver les légumes. Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Couper les deux moitiés en tranches fines dans la longueur. Découper également la courgette en fines tranches dans le sens de la longueur. Couper en deux les poivrons, retirer le cœur et couper à nouveau les moitiés de poivrons en huit. Mélanger les légumes dans un saladier avec la moitié de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

3 Laver la roquette.

4 Faire revenir les légumes par portions dans une poêle pendant 3-5 minutes. Mélanger avec le reste de l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la roquette et les olives.

5 Chauffer un poêle. Faire revenir les steaks hachés 5-6 minutes de chaque côté dans l'huile de colza.

6 Dresser les steaks hachés avec les légumes sur une assiette et servir.