



Gratin crémeux d'épinards avec un steak haché en extra servi avec des pommes de terre rissolées et un œuf au plat

HELLOEXTRA 40 min. • À consommer dans les 5 jours



HELLO
EXTRA



Pomme de terre à chair ferme



Échalote



Gousse d'ail



Tomate



Noix de muscade



Épinards



Thym séché



Crème fraîche



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air



Steak haché de bœuf

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, moutarde, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, poêle, râpe, sauteuse avec couvercle, wok ou sauteuse, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Épinards* (g 23)	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4171/997	483/115
Lipides total (g)	58	7
Dont saturés (g)	24	2,8
Glucides (g)	59	7
Dont sucres (g)	6,9	0,8
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	53	6
Sel (g)	1,1	0,1

Allergènes :

3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes** de terre 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail**. Corr



4. Enfourner le gratin

Versez le mélange aux **épinards** dans le plat à four (un petit plat suffit). Saupoudrez de **gouda râpé** et enfournez 10 à 15 minutes.



2. Préparer les épinards

Coupez la **tomate** en petits dés. Râpez un petit morceau de **noix de muscade**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinards** et remuez 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Égouttez-les ensuite dans la passoire. Appuyez bien pour retirer le plus d'eau possible (voir CONSEIL).

CONSEIL : Pour ce plat, il est important de bien égoutter les épinards, faute de quoi le gratin sera spongieux.



5. Cuire l'œuf au plat et le steak

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle et faites cuire 1 **œuf** au plat par personne. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une autre poêle et faites cuire le **steak** 2 à 4 minutes par côté. Salez et poivrez.



3. Assaisonner

Remettez le wok ou la sauteuse sur le feu et ajoutez la **tomate** et le **thym séché**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez la **crème fraîche** et les **épinards** égouttés, puis remuez 1 minute. Assaisonnez avec la **noix de muscade** (voir CONSEIL), salez et poivrez.

CONSEIL : La noix de muscade a un goût plutôt prononcé. N'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez et ajustez.



6. Servir

Servez les **potatoes** sur les assiettes et disposez l'**œuf** au plat par-dessus. Accompagnez le tout du gratin d'**épinards** et du **steak haché**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les 200 g d'épinards par personne de ce plat contiennent plus de calcium qu'un verre de lait. Avec le fromage et les autres ingrédients, ils fournissent la moitié de l'AJR en calcium.

Bon appétit !