



WINE BOX

**Synera tinto**  
Le cabernet de ce rouge accompagne bien le steak haché, tandis que le tempranillo, épicé mais pas trop, se marie parfaitement avec la sauce au yaourt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 10  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Ciabatta garnie d'un steak haché avec une sauce au yaourt piquante

Avec une salade tout en fraîcheur

Ce soir, vous allez déguster un steak haché très tendre servi sur une ciabatta chaude garnie d'une sauce au yaourt piquante faite maison. Le fait de cuire le piment et l'oignon ensemble rend ce dernier à la fois plus doux et plus piquant. En association avec les légumes, c'est un pur régal.

conserver au réfrigérateur

- 20-25 min
- très simple
- à manger dans les 3 jours
- piquant



Yaourt maigre



Mélange de chou rouge, de carotte et de céleri branche



Steak haché



Oignon



Piment rouge



Ciabatta grise

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt maigre (g) <b>7) 19) 22)</b>	50	100	150	200	250	300
Ciabatta grise (pc) <b>1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)</b>	1	2	3	4	5	6
Mélange de chou rouge, de carotte et de céleri branche (g) <b>9)</b>	250	500	750	1000	1250	1500
Steak haché (100 g)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre de vin blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

### Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Lait/lactose **9)** Céleri  
 Peut contenir des traces de **17)** œufs, **19)** cacahuètes, **22)** noix, **25)** sésame et **27)** lupin.

### Ustensiles

Wok ou sauteuse, bol profond avec mixeur plongeant ou blender, saladier, poêle

### Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2268 / 542	20	3,5	47	14,2	12	30	1,3
100 g **	414 / 99	4	0,6	9	2,6	2	5	0,2

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez les oignons en fines rondelles. Épépinez le piment rouge et émincez-le.



**2** Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et le piment 5 minutes à feu moyen-vif. Retirez-les ensuite du wok, mélangez-les au yaourt dans un bol profond ou un blender et réduisez le tout en sauce au yaourt piquante. Salez et poivrez.



**3** Enfournez la ciabatta 6 à 8 minutes. Remettez le wok sur feu moyen-vif et, sans huile, faites-y cuire le mélange des légumes avec le vinaigre de vin blanc 4 à 5 minutes pour qu'ils restent croquants ou jusqu'à la cuisson souhaitée.

**4** Ensuite, mélangez les légumes à l'huile d'olive vierge extra dans le saladier, puis salez et poivrez.

**5** Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le steak haché 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

**6** Découpez la ciabatta et tartinez les deux côtés de sauce au yaourt piquante. Garnissez-la ensuite du steak haché et de la salade. Servez le tout avec le reste de sauce au yaourt et de salade.



**Conseil !** Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire deux ciabattas, coupez le steak haché en deux et disposez les moitiés sur les petits pains.