



WINE BOX

Masan rouge

La viande rouge appelle bien entendu un vin rouge. Cet assemblage du sud de la France accompagne aussi très bien les chicons caramélisés.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 03
2017

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

Steak haché, chicons caramélisés et pommes de terre

Accompagné de tomates jaunes et rouges semi-séchées

Nous apportons à ce plat une touche de sucré : le fait de caraméliser les chicons les rend délicieusement doux. Quant aux tomates semi-séchées, elles ont mariné dans une huile à l'ail et aux épices méditerranéennes.



35-40 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



sans gluten

conserver au réfrigérateur



Chicon



Tomates jaunes et rouges semi-séchées



Mesclun



Steak haché



Pommes de terre Nicola

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chicon (pc)	2	3	4	5	6	7
Tomates jaunes et rouges semi-séchées (g)	35	60	90	120	150	180
Mesclun (g) 23	40	60	80	110	140	160
Steak haché (120 g)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)*	1	1	1	2	2	2
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g*	2512 / 601	24	6,1	58	12,5	7	34	0,4
Portion**	430 / 103	4	1	10	2,1	1	6	0,1

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Pour les pommes de terre, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et préchauffez le four à 220 degrés.



2 Lavez soigneusement les pommes de terre (Nicola), coupez-les en tranches de ½ cm et faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Égouttez-les, séchez-les en les tamponnant avec un essuie propre et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enduisez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Ensuite, enfournez-les 20 minutes.



3 Entre-temps, taillez les chicons en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent. Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les chicons 1 minute à feu vif. Baissez le feu, salez et poivrez les chicons, puis laissez cuire 10 à 15 minutes à couvert.



4 Entre-temps, détaillez les tomates semi-séchées et mélangez-les au mesclun dans le saladier. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre.

5 Lorsque les pommes de terre et les chicons sont presque prêts, faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites-y cuire les steaks hachés 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez, puis laissez reposer 1 minute.

6 À feu vif, ajoutez le miel aux chicons et faites-les caraméliser 2 minutes en remuant délicatement.

7 Servez les chicons, les pommes de terre et les steaks hachés sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.

Conseil ! Ne faites pas cuire les steaks hachés trop longtemps : le cœur doit rester rouge.

* À ajouter vous-même

Allergènes

Peut contenir des traces de **23**) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse ou grande poêle avec couvercle, saladier, poêle