



Steak haché et beurre au citron vert

accompagné d'épinards et de grenailles

35 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Citron vert



Épinards



Noix de muscade



Grenailles



Steak haché de bœuf



Noix concassées

Ingrédients de base

Beurre, Huile d'olive, Poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol, râpe, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Noix de muscade (pc)	1	1	1	1	2	2
Steak haché de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3079 / 736	496 / 118
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13,2	2,1
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	3,3	0,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes:

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient 200 g d'épinards par personne. Cette quantité vous apporte autant de calcium qu'un verre de lait. Il vous apporte aussi 30 % de la quantité totale recommandée en vitamine A, 25 % de celle recommandée en vitamine E, 50 % en vitamine B1 et 80 % en vitamine B11, sans oublier 30 % de celle recommandée en fer. Vous êtes prêt !

Contact

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



1. Couper

Sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante dans un petit bol. Écrasez l'ail ou coupez-le finement. Râpez la peau du **citron vert** à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus du **citron vert**. Coupez les **épinards** grossièrement. Râpez une pincée de **noix de muscade** par personne.



2. Cuire les grenailles

Immergez les **grenailles** dans une casserole. Faites-les cuire à couvert 15 à 17 minutes. Égouttez-les et laissez-les s'évaporer sans couvercle. Salez et poivrez et mélangez-les à ¼ cs de beurre par personne.



3. Faire sauter les épinards

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse ou une grande poêle et faites revenir l'ail 1 minute. Ajoutez les **épinards**, une pincée de **noix de muscade**, ½ cs de **citron vert** par personne. Faites-les sauter 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduits. Salez et poivrez.



4. Cuire le steak haché

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et faites-le cuire 2 à 4 minutes par côté. Salez et poivrez.



5. Préparer le beurre au citron vert

Par personne, ajoutez ¼ cc de zeste de **citron vert** et ½ cc de **jus de citron vert** au beurre. Salez, poivrez et mélangez bien.



6. Servir

Servez les **épinards** dans des petits bols/récipients, garnissez des **morceaux de noix** et placez-les sur les assiettes (voir CONSEIL). Servez les **grenailles** sur les assiettes. Placez le **steak à côté** et garnissez d'une noix de beurre au **citron vert**.

CONSEIL : Vous servez les épinards dans un petit bol à part pour que le liquide des épinards n'envahisse pas votre assiette.

Bon appétit !