



Steak haché façon bouchère à la poêle



 1 personnes  15 minutes

Astuce

/

Ingrédients

- - steak haché façon bouchère
- - beurre
- - huile
- - petits pois
- - haricots verts
- - choux romanesco
- - pois "mange-tout"

Préparation

Choisissez une poêle si possible à fond épais pour une meilleure répartition de la chaleur et une cuisson plus homogène. Mettez le feu très vif et incorporez dans la poêle une noisette de beurre. Quand celle-ci fond et commence à grésiller, ajoutez également un filet d'huile. Mettez le steak haché dans la poêle et laissez cuire 5 minutes de chaque côté pour une cuisson à coeur. En fin de cuisson, enlevez le steak de la poêle et posez les dans une assiette. Ajoutez à la poêle du vin blanc et de la moutarde à l'ancienne pour créer une petite sauce d'accompagnement. En légumes, petits pois, haricots verts, pois "mange-tout" et choux romanesco feront très bien l'affaire. Posez ces légumes dans une assiettes avec le steak haché et deux cuillères à soupe de la sauce au vin blanc et à la moutarde puis dégustez chaud.