



STEAK HACHÉ POMME DE TERRE HARICOTS VERTS

recette simple et équilibrée

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pomme de terre, cuite (aliment moyen)
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 2 unités moyennes de boeuf, steak haché 5% MG, cru [260 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sortir du congélateur les haricots verts et les steaks hachés Laver, éplucher les pommes de terre puis relaver. Couper l'oignon en fines lamelles. Couper les pommes de terre en rondelles.
- 2° Dans une poêle, déposer les lamelles de oignons puis de pomme de terre. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau.
- 3° Rajouter les haricots vert au dessus de la préparation, 1 cuillère à soupe d'huile, l'herbe de province et le sel.
- 4° faire cuire les deux steaks avec une pinc é de sel

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [590 g]	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	350 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	32 g	64 %
GLUCIDES	7 g	36 g	14 %
SUCRES	2 g	9 g	11 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	211 mg	1084 mg	45 %