

STEAK HACHE ET HARICOTS VERTS A LA CREME

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4 personnes

Ingrédients

- 4 steaks hachés (environ 150 g chacun)
 - 600 g de haricots verts
 - 20 cl de crème fraîche épaisse
 - 1 échalote
 - 1 noix de beurre
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Sel fin
 - Poivre du moulin
-

Préparation

- 1. Cuisson des haricots verts**
Équeuter les haricots verts puis les laver. Les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 10 à 12 minutes. Égoutter puis réserver.
 - 2. Préparation de la crème**
Éplucher et ciseler finement l'échalote. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen puis faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajouter les haricots verts, mélanger, puis incorporer la crème fraîche. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 5 à 7 minutes.
 - 3. Cuisson des steaks**
Dans une seconde poêle, chauffer l'huile d'olive à feu vif. Saisir les steaks hachés 2 à 3 minutes de chaque côté selon la cuisson désirée. Saler et poivrer en fin de cuisson.
 - 4. Dressage**
Disposer les steaks dans les assiettes accompagnés des haricots verts à la crème. Servir immédiatement.
-

Conseils

Pour une touche raffinée, déglacer les haricots verts avec un léger filet de cognac ou d'armagnac après avoir fait revenir l'échalote, puis laisser évaporer l'alcool avant d'ajouter la crème.