

Steaks hachés au colrave

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 steaks hachés, env. 100 g pièce
beurre à rôtir ou crème à rôtir

garniture:

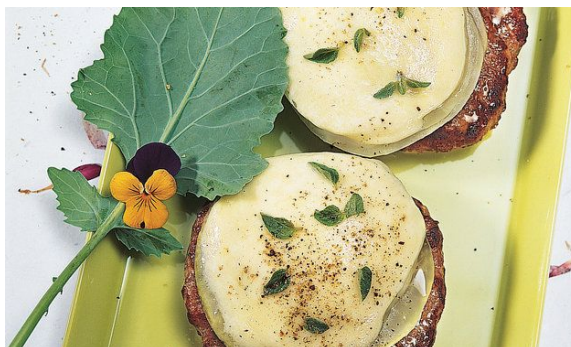
1 petit colrave, env. 200 g, râpé
en fins copeaux-beurre pour faire revenir
sel

poivre du moulin

1 boule de mozzarella suisse, env. 125 g, coupée en 4
tranches

2 brins d'origan, effeuillés

origan pour décorer



Préparation

1. Rôtir les steaks 1-2 min de chaque côté dans le beurre à rôtir. Disposer dans un plat réfractaire.
2. Garniture: faire revenir brièvement le colrave dans le beurre, assaisonner. Répartir sur la viande, garnir de mozzarella et d'origan, assaisonner. Gratiner 5-8 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 220 °C. Poivrer, décorer.

Remplacer le colrave par d'autres légumes (asperges, carottes, courgettes, tomates, etc.) suivant la saison.
Servir avec du risotto, des pommes de terre ou du riz et une salade.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 356 kcal; protéines: 23 g; lipides: 26 g; glucides: 8 g.