

Steak haché et sa salade de courgettes au curry

Ingrédients

Pour 4 personnes

sauce:

180 g de crème acidulée

1-2 cs de vinaigre

2-3 cc de pâte de curry rouge

sel

4 steaks hachés

beurre à rôtir ou crème à rôtir

500 g de courgettes, coupées en fines rondelles à l'aide d'un couteau économe ou d'une mandoline

persil plat pour décorer



Préparation

Préparation: 25 minutes

Prêt en 25 minutes

1. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
2. Griller les steaks hachés 2-3 min de chaque côté dans le beurre à rôtir.
3. Dresser les rondelles de courgette crue et les steaks hachés sur des assiettes, arroser d'un filet de sauce, décorer.

Servir avec des petits pains complets.

Remplacer les steaks hachés par des escalopes panées ou des filets de poisson.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 381 kcal; protéines: 19 g; lipides: 29 g; glucides: 11 g.