



STEAK MULTICOLORE

Ingrédients : pour 4 personnes

- 500 gr de bœuf haché par le boucher
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 100 gr de blé cuit
- 1 œuf
- Sel et poivre



Instructions :

- Pèle et épluche les carottes et l'oignon.
Avec une râpe ou un robot, râpe la courgette et les carottes.
Mets tous les légumes dans un grand saladier avec la viande, le blé déjà cuit et l'œuf entier que tu auras pu battre avant pour faciliter le mélange.
N'oublie pas de saler et poivrer l'ensemble.
- Divise la farce en quatre parts et forme des steaks avec un emporte-pièce rigolo si tu en as.
Dans une poêle, mets un bon morceau de beurre demi-sel et dépose les steaks à cuire à feu moyen.
Surveille bien la cuisson selon tes goûts,

💡 Petites astuces du chef spécialement pour toi

Pour tromper l'ennemi, tu peux faire quelques frites maison pour accompagner ce plat plein de bonnes choses.



Chef Marc HAMMANI
Le Bouchon à Amiens (80)