

# STEAK HACHÉ AUX BROCOLIS



Cette recette simple met à l'honneur un steak haché juteux accompagné de brocolis cuits juste assez pour rester verts et légèrement croquants.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
  - **Temps de cuisson:** 15 mins
  - **Portions:** 4 portions
- 

## Ingredients

- 4 steaks hachés de bœuf
  - 600 g de brocolis
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 1 gousse d'ail hachée
  - Sel et poivre
- 

## Préparation

### Etape 1

Détailler les brocolis en fleurettes et les rincer soigneusement.

### Etape 2

Cuire les brocolis à la vapeur pendant 6 à 8 minutes, puis les faire revenir rapidement dans une poêle avec l'huile d'olive et l'ail.

### **Etape 3**

Assaisonner les steaks hachés, puis les cuire dans une poêle bien chaude pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, selon la cuisson désirée.

### **Etape 4**

Répartir les brocolis dans les assiettes et ajouter les steaks hachés bien chauds.