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.