# 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.