

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Steak et poêlée de fenouil-chicon

Pour 4 couverts :

- 4 steak de boeuf (125-150g pièce)
- 600g de pommes de terre
- 2-3 fenouils
- 6 chicons
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 6 c. à soupe de margarine liquide
- persil
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer, râper et émincer les fenouils, nettoyer (enlever le cône d'amertume) les chicons et émincer l'échalote.
- Eplucher et nettoyer les pommes de terre. Puis les cuire dans un peu d'eau bouillante légèrement salée.
- Cuire les chicons et les fenouils à la vapeur environ 15 minutes.
- Faire rissoler les pommes de terre dans une poêle bien chaude avec 2 c. à soupe de margarine. Puis les réserver dans la casserole de cuisson.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans la même poêle et y faire revenir l'échalote émincée. Ensuite ajouter les chicons et les fenouils, assaisonner. Incorporer le persil en fin de cuisson.
- Cuire les steak selon votre goût avec le reste de margarine.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste