

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

Steak, chicons braisés et gratin dauphinois

Pour 4 couverts :

- 4 steaks (125-150g pièce)
- 10 chicons
- 500g de pommes de terre
- 100ml de crème culinaire
- 200ml de lait 1/2 écrémé
- 50g de fromage râpé
- 6 c. à soupe de margarine liquide
- sel, poivre, muscade

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Eplucher et nettoyer les pommes de terre, puis les couper en fines tranches. Les disposer en couches dans un plat.
- Amener le lait et la crème à ébullition, assaisonner de sel, poivre et muscade. Verser le liquide sur les pommes de terre.
- Cuire au four pendant 40 minutes. A mi-cuisson, tasser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.
- Cuire les chicons dans l'eau bouillante légèrement salée pendant 10-15 minutes.
- Parsemer le plat de pommes de terre de fromage râpé et cuire encore 10 minutes à 200°C.
- Essorer les chicons pour enlever l'eau et les colorer quelques minutes dans une poêle avec 2 c. à soupe de margarine.
- Chauffer une poêle pour y colorer les steaks, puis ajouter 2 c. à soupe de margarine et 2 autres cuillères après avoir retourné les steaks. Prolonger la cuisson selon votre préférence.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste