



eno
MANUFACTURE
1909

Retrouvez toutes les recettes sur
www.plancha-eno.com

Pavé de steak haché à l'ail, aux herbes et au citron et spaghetti de courgettes grillés - Dorian Nieto

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS

660 g de steak haché
3 petites courgettes
4 gousses d'ail
4 tiges de persil
4 tiges de basilic
4 tiges d'origan
le zeste d'1/2 citron
1/2 c. à café de flocon de piment
20 g de beurre
Sel

PRÉPARATION

1. Hachez la moitié des herbes et passez les gousses d'ail au presse ail.
2. Mettez la viande dans un saladier avec les herbes hachées, l'ail et le piment. Salez et mélangez bien le tout. Formez quatre pavés.
3. Taillez les courgettes en spaghetti.
4. Faites chauffer votre plancha à feu assez vif. Déposez la moitié du beurre, dès qu'il commence à mousser, ajoutez les spaghetti de courgettes et faites-les revenir très rapidement. Ils doivent rester croquants. Réservez les spaghetti de courgettes.
5. Faites fondre alors le beurre restant et faites cuire les pavés de viande.
6. Répartissez les courgettes dans les assiettes, salez, râpez finement le zeste de citron par-dessus et parsemez les herbes restantes.
7. Déposez les steaks et servez sans attendre accompagné d'un ketchup pimenté.