

# STEAK DE HARICOTS ROUGES ET BLANCS, AVOCAT SNACKÉ, FRITE FRAICHE



**PORTIONS:** 4

**HUILES :** PERFORMANCE/  
GOURMET/LINE

• **INGRÉDIENTS** •

Haricots rouges 200g  
Haricots blancs 200g  
Oignon tendre 1 pièce  
Botte persil plat ½  
Botte cerfeuil ½  
Botte aneth ½  
Œufs 1 ou 2 pièces  
Sel PM  
Poivre PM

Amphora Gourmet PM  
Avocats mûrs 2 pièces  
PM Amphora Line  
Échalotes 3 pièces  
PM Amphora Gourmet  
Vin rouge 1/2 L  
Amphora Performance PM  
Pommes de terre Agria 500g

1. Cuire les haricots dans de l'eau minérale. Ajouter du sel lorsque ces derniers sont aux trois quarts de cuisson. Une fois cuits, égoutter et mélanger avec de l'oignon ciselé, des herbes grossièrement hachées et des œufs. Mélanger le tout et façonner une forme de steak haché. Faire revenir les steaks dans de l'huile Gourmet et réserver au chaud.
2. Éplucher les pommes de terre, les tailler en quartiers, puis les faire revenir légèrement dans de l'huile Gourmet. Réserver.
3. Éplucher, tailler en quartiers les avocats puis les snacker à l'huile Gourmet. Saler, poivrer et réserver.
4. Émincer les échalotes et dorer dans l'huile Line sans trop les colorer. Déglicer au vin rouge, réduire à sec, puis monter à l'huile Gourmet. Assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Pour les frites, éplucher les pommes de terre et les tailler en bâtonnets, laver, sécher, puis blanchir à 130°C dans l'huile Performance. Au dernier moment, dorer les frites à 170°C, saler, poivrer puis servir bien chaudes.

**LE PLUS DU CHEF**

Cuire dans de l'eau minérale permet d'éviter le dépôt de calcaire.



# AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •