

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 •