

Steak de betterave

4 personnes • Facile • Préparation 15 mn • Cuisson 1 h 05 mn



Ingédients

- ✓ 200 g de betteraves non cuites
- ✓ 1 poivron jaune en morceaux
- ✓ 2 oignons nouveaux hachés
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 40 g de fromage hypoprotidique
- ✓ 2 c. à soupe de menthe ciselée
- ✓ 75 g de **Pain Loprofin** émiétté
- ✓ Jus d'un demi-citron
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés. Faire bouillir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient molles (cela prend en général 40 minutes en fonction de leur taille), laisser refroidir.

Dans un robot, mixer les betteraves et l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les betteraves, le **Pain Loprofin** émiétté, les oignons nouveaux, l'ail, la menthe fraîche, le jus de citron et le fromage hypoprotidique. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Former 4 steaks à partir du mélange. Les mettre dans un plat de cuisson avec quelques morceaux de poivron jaune et faire cuire pendant 25 minutes.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	172 kcal	1,7 g	48 mg	58 mg	19 mg	72 mg	69 mg	43 mg
			2 1/2 parts	2 1/3 parts	1 4/5 part	1 1/2 part	2 4/5 parts	