



## Viande

# Entrecôte et purée de pommes de terre à la moutarde

Voici comment faire:

**Mise en place et préparation:** env. 45 min

**Énergie Portion (1/4):**

635 kcal / lip 29 g / glu 39 g / pro 50 g  
sans gluten

### Pour 4 personnes

- 4 entrecôtes (d'env. 180 g)
- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse
- eau salée, bouillante
- 1½ dl de lait
- 1 dl de crème
- 1 c. s. de moutarde de Dijon
- un peu de muscade
- sel, selon goût
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. s. de beurre
- 1 boîte de haricots verts (de 400 g)
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 1 c. s. d'huile d'olive
- un peu de poivre
- ½ c. c. de sel
- 1 c. s. de beurre

- 1 La mise en place:** Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant de la cuire.
- 2 La purée:** Peler les pommes de terre, les couper en morceaux d'env. 2 cm, cuire env. 20 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Jeter l'eau, dessécher les pommes de terre en agitant la casserole sur la plaque éteinte, jusqu'à ce qu'elles blanchissent. Passer les pommes de terre à la moulinette par portions dans la casserole. Bien faire chauffer le lait et la crème, verser peu à peu sur les pommes de terre en remuant jusqu'à obtention de la consistance voulue. Incorporer la moutarde et la muscade, saler.
- 3 Les haricots:** Peler l'oignon et l'ail, les hacher finement. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les haricots, faire revenir env. 3 min, saler, poivrer. Réserver les haricots.
- 4 La viande:** Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, la saisir env. 3 min sur chaque face. Retirer et reposer env. 3 min.
- 5 Le dressage:** Mettre le beurre dans la poêle et le faire chauffer jusqu'à ce qu'il mousse et sente la noisette. Dresser la viande avec les haricots et la purée de pommes de terre, arroser d'un filet de beurre noisette.

**Suggestion:** faire chauffer 3 brins de thym avec le beurre.

**Conseil d'achat**  
Vous trouverez  
ces ingrédients  
au Coop Pronto:

