

Steak haché à la japonaise (suteki)

Ingrédients

2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

- 300 g de viande hachée
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 g de chapelure (ou baguette râpée)
- 1 oeuf
- 3 cuillères à soupe de lait
- sel, poivre
- huile d'olive à cuire
- 4 cuillères à soupe de ketchup pour la sauce



Méthode

1. Hacher l'oignon. Le faire chauffer 2 minutes avec l'huile d'olive dans le micro-onde. Laisser refroidir.
2. Mélanger la viande hachée, l'oignon, la chapelure, l'oeuf, le lait, le sel et le poivre dans un saladier et pétrir avec la main.
3. Diviser en 2 et aplatir chaque portion un peu pour qu'elle soit bien cuite à l'intérieur.
4. Faire cuire dans une poêle couverte à feu modéré avec l'huile d'olive.
5. Mettre sur une assiette. Ne pas jeter le suc.
6. Ensuite, mettre le ketchup dans la poêle et faire rapidement chauffer en mélangeant avec le suc. Verser la moitié de la sauce sur chaque part.

Délicieux servi avec des légumes, accompagné de riz le steak peut également se servir « à cheval », avec un œuf au plat disposé dessus.