



5 15

## Hamburger steak aux oignons

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 377; protéines 28 g; matières grasses 21 g; glucides 19 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 42 mg; sodium 1 076 mg

Faciles et passe-partout, ces boulettes de steak haché en 5 ingrédients, 15 minutes sont tout indiquées pour les soirs de semaine pressés, en plus de faire honneur à la cuisine de maman!

### Ingrédients



450 g (1 lb)  
de boeuf  
haché mi-  
maigre



1 sachet de  
28 g de  
soupe à  
l'oignon



80 ml (1/3 de  
tasse) de  
chapelure  
nature



1 oignon  
tranché



1 boîte de  
398 ml de  
sauce brune

### Prévoir aussi:

- 1 oeuf

### Facultatif:

- 1 contenant de champignons de 227 g, tranchés

### Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec le contenu du sachet de soupe à l'oignon, la chapelure et l'oeuf. Saler et poivrer. Façonner quatre galettes avec la préparation.
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les galettes de boeuf de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire l'oignon et, si désiré, les champignons de 4 à 5 minutes.
- 4 Ajouter la sauce brune et porter à ébullition.
- 5 Ajouter les galettes et laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

## Idée pour accompagner

### Pommes de terre gratinées

Dans une grande poêle allant au four, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 paquet de pommes de terre parisiennes de 500 g coupées en deux de 3 à 4 minutes. Ajouter 80 ml (1/3 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées et cuire 30 secondes. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15% et remuer. Garnir de 180 ml (3/4 de tasse) de cheddar râpé. Cuire au four de 8 à 10 minutes à 205 °C (400 °F). Terminer la cuisson à la position «gril» (*broil*) de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.