

POUR 2 PERSONNES

# BŒUF À LA HARISSA, HARICOTS ET PURÉE DE COURGE BUTTERNUT



Temps estimé : 35 min (15 min prépa / 20 min cuisson - recette rassasiante.)

## INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de bœuf (100 g chacun)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de harissa (si vous n'aimez pas l'épicé, remplacez par de l'eau)
- 400 g de courge butternut coupée en gros morceaux
- 1 cuil. à soupe de yaourt 0% M.G
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 125 g de feuilles de chou noir de Toscane grossièrement hachée (peut être remplacé par du chou vert ou des blettes)
- 150 g de haricots verts parés
- 1 citron moyen coupé en quartiers
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

Mettez les steaks, le jus de citron et la moitié de la harissa dans un saladier et remuez bien pour enrober la viande. Faites cuire la courge à l'eau (10 à 20 min dans l'eau bouillante), à la vapeur (15 à 20 min) ou au micro-ondes (10 à 15 min à puissance maximale, dans un récipient recouvert de film alimentaire), puis réduisez-la en une purée lisse. Incorporez le yaourt et assaisonnez. Couvrez pour maintenir au chaud.

Vaporisez de l'huile sur un grill ou une poêle-grill ou un barbecue chaud et faites cuire les steaks à feu vif durant 1 min de chaque côté, ou jusqu'à obtention de la cuisson souhaitée. Retirez-les du feu et couvrez pour maintenir au chaud.

Faites cuire le chou noir 2 minutes dans la même poêle en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les feuilles se flétrissent. Assaisonnez.

Faites cuire les haricots verts 2 min à l'eau bouillante. Egouttez-les. Servez les steaks avec la purée de courge, le chou noir et les haricots verts, garnis du reste de la harissa et des quartiers de citron

BON APPETIT LES CHATS !