

STEAK SALISBURY AVEC SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Le steak de Salisbury est originaire des États-Unis et est un plat populaire à base de galettes de bœuf haché assaisonné, servi avec une sauce aux champignons. Les galettes de bœuf en sauce peuvent être servies sur du riz, ou même des nouilles aux œufs mais l'accompagnement le plus classique est la purée de pommes de terre. Pour un repas complet, accompagnez votre steak Salisbury de légume comme des haricots verts, asperges grillées au four ou légumes rôtis. Le steak de Salisbury fait maison est parfait pour les soirs de semaine occupés. Il se prépare rapidement et est peu coûteux.



Galettes de bœuf

- 1 lb de bœuf haché maigre
- 1/2 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/3 tasse de chapelure panko
- 1 gros œuf
- 1½ c. à thé de sauce Worcestershire
- 2 c. à thé de mayonnaise
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1½ c. à thé d'assaisonnement italien
- 1 c. à table de ketchup
- 1½ c. à thé de lait
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à table d'huile d'olive (pour sauter les galettes)

Sauce aux champignons

- 1/2 oignon coupé en dés
- 1 c. à table de beurre non salé
- 8 onces de champignons tranchés
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à table de farine tout usage

1½ tasse de bouillon de boeuf + ½ tasse d'eau

½ c. à thé de sauce Worcestershire

½ c. à thé de moutarde de Dijon

2 c. à thé de ketchup

¼ c. à thé de sel

⅛ c. à thé de poivre

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour les galettes de bœuf (sauf l'huile). Bien mélanger et façonner en 4 galettes ovales ou rondes en aplatissant le centre pour une épaisseur uniforme.

Faire chauffer 1 c. à table d'huile dans une poêle antiadhésive, ajouter les galettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et entièrement cuites. Retirer les galettes de la poêle et couvrir pour garder au chaud.

Faire sauter ½ oignon dans la même poêle. Une fois que l'oignon commence à devenir tendre, ajoutez l'ail et le beurre et mélangez.

Ajouter les champignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en mélangeant fréquemment. Assaisonnez légèrement de sel et de poivre.

Dans un bol, fouetter ensemble tous les ingrédients de la sauce restante soit : 2 c. à table de farine, 1½ tasse de bouillon, ½ tasse d'eau, ½ c. à thé Worcestershire, ½ c. à thé de Dijon, 2 c. à thé de ketchup, ¼ c. à thé sel et ⅛ c. à thé de poivre.

Verser dans la préparation de champignons et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remettre les galettes dans la poêle et recouvrir complètement de sauce et de champignons et cuire jusqu'à ce que les galettes soient bien chaudes.

Bon appétit de Sylvie

Source : Natasha's Kitchen

Publié par : LA CUISINE DE SYLVIE, <http://cuisinedesylvie.blogspot.com>