



# GRATIN À LA GRECQUE AU BŒUF HACHÉ ET AUX PENNE

Avec une sauce à la feta et au yaourt



Penne complètes



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine \*



Piment rouge de Turquie \*



Origan séché



Cannelle



Bœuf haché épicé façon keftas \*



Concentré de tomates



Feta \*



Yaourt entier \*

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Cette recette est inspirée du pastitio, un plat grec qui se prépare au four et qui ressemble un peu aux lasagnes. Aujourd'hui les penne viennent remplacer les feuilles de lasagne et au lieu d'une sauce béchamel vous utilisez un mélange de yaourt et de feta.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, plat à four et bol.

Salade de gratin à la grecque au bœuf haché et aux penne : c'est parti !



### 1 CUIRE LES PÂTES

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les penne 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2 COUPER ET FAIRE REVENIR

Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez l'aubergine en morceaux de 1 cm. Épépinez le piment de Turquie et taillez-le en morceaux de 1 cm. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'oignon, l'origan séché et la cannelle 2 minutes à feu moyen-vif.



### 3 CUIRE À LA POÊLE

Ajoutez l'aubergine et le piment au wok ou à la sauteuse et faites-les sauter 8 à 10 minutes. Ajoutez l'ail lors de la dernière minute. Ajoutez le bœuf haché et faites-le cuire 5 minutes en l'émiettant. Lors des 2 dernières minutes, ajoutez le concentré de tomates et 3 cs d'eau par personne. Salez et poivrez.



### 4 MÉLANGER LA SAUCE

Pendant ce temps, émiettiez la feta au-dessus du bol. Ajoutez le yaourt et remuez bien. Salez et poivrez.



### 5 FORMER LES COUCHES

Mélangez ¼ du mélange au yaourt aux pâtes et mettez-les dans le plat à four. Disposez la sauce au bœuf par-dessus et terminez avec le reste du mélange au yaourt. Enfourez le gratin 10 à 15 minutes.



### 6 SERVIR

Servez le gratin sur les assiettes.

**CONSEIL :** Si vous préparez ce plat pour plus de deux personnes, faites cuire la viande dans une deuxième poêle pour qu'elle brunisse bien. Ce gratin est encore meilleur préparé la veille, puisque les saveurs se libèrent encore plus. Le jour où vous le consommez, enfourez-le 30 minutes à 180 degrés.

**CONSEIL :** Ce gratin est encore meilleur préparé la veille, puisque les saveurs se libèrent encore plus. Le jour où vous le consommez, enfourez-le 30 minutes à 180 degrés.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne complètes (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge de Turquie (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3803 / 909	692 / 165
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	18,7	3,4
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	51	9
Sel (g)	1,6	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !