



Bœuf haché épicé

Avec des pommes de terre, des légumes et du pesto rouge



PESTO ROUGE

Le pesto tire son nom du verbe italien "pestare" qui signifie "écraser". Plus ancienne que la sauce tomate, cette sauce au basilic est traditionnellement préparée au mortier.



Grenailles



Bœuf haché épicé façon keftas



Pesto rouge



Champignons blonds, poireau, brocoli et courgette



Persil frisé frais



Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Family

Cette recette express est une compilation d'astuces permettant de préparer un repas rapidement. Le hachis est épicé à l'avance, les pommes de terre ne doivent pas être épluchées et cuisent rapidement grâce à leur taille, et le pesto rouge apporte une explosion de saveurs en quelques instants. Vous avez ainsi le temps de vous occuper d'autres choses !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et sauteuse.

Recette de **bœuf haché épicé** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les **pommes de terre**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez.



2 CISELER LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil frisé**.



3 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse. Faites cuire le **bœuf haché épicé** 3 à 4 minutes.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Ajoutez le **mélange de légumes** et la moitié du **persil**, puis faites cuire 5 à 6 minutes.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **pommes de terre** et le **pesto rouge** à la sauteuse, remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



6 SERVIR

Servez le plat dans les assiettes et garnissez avec le reste de **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	120	240	360	480	600	720
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Champignons blonds, poireau, brocoli et courgette (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Persil frisé frais (pc) 23) *	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3665 / 876	592 / 142
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	13,0	2,1
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	8,2	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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