



# Bœuf haché épicé

servi avec des grenailles, des légumes et du pesto rouge

**FAMILIALE** **RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 3 jours

**FAMILIALE**



Grenailles



Persil frisé frais



Viande hachée de bœuf épicée façon kefta



Mélange de légumes à l'italienne (champignons blonds et courgette)



Pesto rouge



**Ingrédients de base**

Huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse

### 1 à 6 Personnes ingrédients

|   | 1P           | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Grenailles (g)  | 250          | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Persil frisé frais* (g)   | 2½           | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| V viande hachée de bœuf épicée façon kefta* (g)   | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Mélange de légumes à l'italienne* (champignons blonds, poireaux, brocoli et courgette)* (g) 23) | 200          | 400 | 600 | 800  | 1000 | 1200 |
| Pesto rouge* (g) 7) 8)  | 40           | 80  | 120 | 160  | 200  | 240  |
| <b>À ajouter vous-même</b>  |              |     |     |      |      |      |
| Huile d'olive (cs)  | 1            | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Poivre et sel   | À votre goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3519 /841   | 588 /141   |
| Lipides total (g) | 46          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 10,9        | 1,8        |
| Glucides (g)      | 61          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 9,7         | 1,6        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 39          | 7          |
| Sel (g)           | 1,0         | 0,2        |

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 23) Céleri



### 1. Cuire les grenailles

Dans la casserole pour les **grenailles**, portez une grande quantité d'eau à ébullition. 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 bœuf haché

Dans la sauteuse faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Faites-y 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 **grenailles** et le **pesto rouge** à la sauteuse, remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 6. Servir

Servez le plat et garnissez avec le reste de **persil**.

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.