



Bœuf haché épicé

Avec des grenailles, des légumes et du pesto rouge



Grenailles



Persil frisé frais ✨



Bœuf haché épicé façon keftas ✨



Mélange de légumes italien ✨



Pesto rouge ✨

Total : 25 min.

Sans gluten

Très facile

À consommer dans les 5 jours

Cette recette express est conçue de manière à vous permettre de préparer un délicieux repas rapidement. Le bœuf haché est déjà épicé, les pommes de terre ne doivent pas être épluchées et cuisent rapidement grâce à leur taille, et pour finir, 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 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**.

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
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
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)	3450 / 825	576 / 138
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	10,9	1,8
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	9,1	1,5
Fibres (g)	8	1
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

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



#HelloFresh