

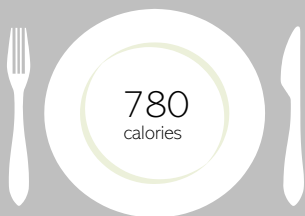


Courgettes farcis au bœuf et légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



780
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade de betteraves

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
4 zucchini, coupés en deux
1 laitue, hachée
1 betterave, en julienne
100 grammes de mirepoix, surgelée
90 ml de vinaigrette italienne
30 grammes de demi-glace
400 ml de sauce tomate
100 grammes de mozzarella râpé
1 contenant d'épices ail et poivrons

INSTRUCTIONS

hauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou préchauffer le four à 450°F.

Couper les zucchini en deux sur la longueur et avec une cuillère, retirer et hacher la chair. Hacher la laitue et la betterave, en julienne.

Sur une plaque de cuisson, placer les demi-zucchini, arroser d'huile, de $\frac{1}{3}$ des épices, saler, poivrer et cuire sur le BBQ ou au four 6 minutes.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif, cuire la mirepoix 3 minutes, assaisonner de $\frac{1}{2}$ des épices restantes, sel poivre et ajouter la viande hachée. Cuire 5 minutes, saler et poivrer.

À la viande, ajouter la chair de zucchini, la sauce tomate, la demi-glace, $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, les épices restantes, saler, poivrer et cuire 8 minutes.

Répartir le mélange de viande sur les moitiés de zucchini, garnir avec le fromage et cuire 5 minutes.

Dans un bol, mélanger la laitue, les betteraves, la vinaigrette, sel, poivre et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la salade et les zucchini.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit