



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



720
calories

ACCOMPAGNEMENT

Bruxelles et champignons rôtis

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Tortilla au boeuf et fromage



INGRÉDIENTS

500 grammes de bœuf haché
1 tige de persil, haché
2 gousses d'ail, hachées
1 échalote française (ou oignon), haché
200 grammes de creminis, en deux
200 grammes Bruxelles, en deux
20 ml de vinaigre balsamique
150 grammes de mozzarella
1 pincée d'épices aux herbes italiennes
4 Tortillas

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper en deux les choux de Bruxelles ainsi que les champignons et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, ainsi qu'un filet d'huile d'olive et la moitié du vinaigre, saler et poivrer. Rôtir au four 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

Pendant la cuisson des légumes, hacher finement l'ail et trancher finement l'oignon. Dans une poêle moyenne, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, y ajouter l'ail, cuire 30 secondes et y ajouter le bœuf haché, assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 5 minutes, en brisant la viande, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

Dans un bol, combiner le vinaigre restant et un filet d'huile d'olive puis saler et poivrer au goût.

Garnir les tortillas avec le bœuf, l'oignon et le fromage.

Répartir les tortillas garnies dans vos assiettes.

Accompagner des choux de Bruxelles et des champignons rôtis, parsemés de persil haché et la vinaigrette.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit