



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Kale croustillant

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Naans bœuf parmesan et basilic



INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
1 tige de basilic, hachée fine
1 gousse d'ail, hachée finement
1 oignon rouge, haché fin
100 ml de sauce à pizza
80 grammes de mozzarella
4 naans
1 pincée d'épices pour boeuf
1 bouquet de kale, haché
100 g olives noires

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F .

Hacher le basilic, le kale, l'ail et l'oignon rouge.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail, les oignons, cuire 1 minute, ajouter le bœuf haché, ½ du mélange d'épices, sel, poivre et cuire, 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.

Placer les naans sur une plaque de cuisson, badigeonner d'huile d'olive, de sauce, du bœuf cuit, des olives et de parmesan.

Dans un bol, mélanger le kale avec un filet d'huile, du mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Placer le kale sur une plaque de cuisson, cuire au four pendant 10 minutes.

Retirer tout du four, couper les pains plats en pointes et monter les assiettes en répartissant les pointes.

Déposer le kale croustillant sur le dessus et garnir avec le basilic.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit