



# Bœuf haché épicé

Avec des pommes de terre, un mélange de légumes et du pesto rouge



Pommes de terre  
Drieling



Persil frisé  
frais ✨



Bœuf haché épicé  
façon keftas ✨



Champignons blancs,  
poireau, brocoli et  
courgette ✨



Pesto rouge ✨

Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Sans gluten

Consommer dans  
les 5 jours

Famille

Cette recette express est une compilation d'astuces permettant de préparer un repas rapidement. Le bœuf haché est épicé à l'avance, les pommes de terre ne doivent pas être épluchées et cuisent rapidement grâce à leur taille. Le pesto rouge, quant à lui, apporte une explosion de saveurs en quelques instants. Vous avez ainsi le temps de vous occuper d'autre chose !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et sauteuse.

Recette de **bœuf haché épicé** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les **pommes de terre**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. 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 LA VIANDE

Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse. Faites 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 **pommes de terre** et le **pesto rouge** à la sauteuse, remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 6 SERVIR

Servez le plat et garnissez-le avec le reste du **persil**.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	250	500	750	1000	1250	1500
Drieling (g)						
Persil frisé frais (pc) 23 *	3	6	9	12	15	18
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	100	200	300	400	500	600
Champignons blancs, poireau, brocoli et courgette (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)	349%22	57%137
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	11,5	1,9
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	1,1	0,2

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !