

Poêlée de céréales gourmandes, courgettes et viande hachée



Pour 4 personnes / 8 points par personne

Ingrédients:



La recette

- 350 gr de viande hachée à 5 % de mg
 - 1 sachet de 200 gr de céréales gourmandes Tipiak (blé, orge, soja et maïs)
 - 2 belles courgettes soit 900 gr
 - 1/2 oignon
 - 70 gr de double concentré de tomates
 - 1/2 cs d'huile d'olive
 - sel, poivre
 - secret d'arômes plein sud
- Faire cuire les céréales comme indiqué sur le paquet, réserver.
 - Laver et couper les courgettes en dés. Emincer l'oignon.
 - Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'oignon quelques secondes. Ajouter ensuite les courgettes et faire cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Incorporer ensuite le bœuf haché, émietter le à l'aide d'une fourchette et faire cuire à nouveau 5 minutes. Saler, poivrer.
 - Pour finir ajouter le concentré de tomates, assaisonner de secret d'arômes plein sud, mélanger le tout et faire chauffer 1 minute.
 - Servir de suite.