

## 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.