



RAGOUT BIANCO À LA CRÈME ET VIANDE HACHÉ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (125 g)
- 125 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 4 grammes de romarin, séché
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 75 grammes de boeuf haché
- 10 grammes de parmesan
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé mélangez-les avec, par personne, 1/2 cs d'huile d'olive et 1/4 cc de romarin séché. Salez et poivrez. Enfourez-les 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. 2 Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les penne. Coupez les champignons en quarts. Faites chauffer 1/4 cs huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits (voir conseil). 3 Ajoutez les penne à la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, portez 50 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'échalote. 4 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse ou la grande poêle et revenir l'échalote 2 minutes. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant. Versez l'eau bouillante et le vinaigre de vin blanc dans la poêle, émiettez le cube de bouillon par-dessus, puis ajoutez la crème fraîche. Remuez bien, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Remuez régulièrement. 5 Ajoutez les penne à la sauteuse ou la grande poêle et mélangez bien. Incorporez ensuite les champignons, la majeure partie du fromage italien râpé et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir. 6 Servez les pâtes dans des assiettes creuses avec les courgettes. Parsemez le tout du reste du fromage italien râpé.
- 2° 1 Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez la courgette en demi-rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé mélangez-les avec, par personne, 1/2 cs d'huile d'olive et 1/4 cc de romarin séché. Salez et poivrez. Enfourez-les 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. 2 Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les penne. Coupez les champignons en quarts. Faites chauffer 1/4 cs huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits (voir conseil). 3 Ajoutez les penne à la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, portez 50 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'échalote. 4 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse ou la grande poêle et revenir l'échalote 2 minutes. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant. Versez l'eau bouillante et le vinaigre de vin blanc dans la poêle, émiettez le cube de bouillon par-dessus, puis ajoutez la crème fraîche. Remuez bien, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Remuez régulièrement. 5 Ajoutez les penne à la sauteuse ou la grande poêle et mélangez bien. Incorporez ensuite les champignons, la majeure partie du fromage italien râpé et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir. 6 Servez les pâtes dans des assiettes creuses avec les courgettes. Parsemez le tout du reste du fromage italien râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [439 g]	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	553 kcal	28 %
PROTÉINES	7 g	32 g	64 %
GLUCIDES	9 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	7 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	144 mg	632 mg	26 %