

**VIANDE HACHÉE À LA PROVENÇALE** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 2 unités moyennes d'oignon, cru [230 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 2 portions moyennes de tomate, crue [200 g]
- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.
- 2° Éplucher les courgettes. Les couper en quatre en longueur. Enlever les graines. Les couper en petits dés.
- 3° Laver le poivron et les tomates et les couper également en petits dés.
- 4° Poêler dans l'huile d'olive les oignons et le poivron.
- 5° Ajouter les tomates, les courgettes, l'ail et les herbes de Provence.
- 6° Faire cuire à feu doux à couvert 20 min. Les légumes doivent être cuits.
- 7° Ajouter la viande. Saler, poivrer, parsemer d'herbes de Provence. Poursuivre la cuisson 10 min environ.
- 8° Servir dans les assiettes avec le riz.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [298 g]	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	274 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	20 g	40 %
GLUCIDES	13 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	18 mg	54 mg	2 %