Justine
Diététicien · 629505150

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

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