

GRATIN DE BOEUF, RIZ ET TOMATES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 200 grammes de mozzarella au lait de vache
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz 10 min à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites revenir le bœuf 5 min avec l'ail dans une poêle bien chaude et huilée. Dans un plat à gratin, mélangez le bœuf avec le riz égoutté et les tomates, salez et poivrez. Recouvrez de tranches de mozzarella, arrosez d'un filet d'huile, puis enfournez pour 20 min à 180 °C, le temps de gratiner.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (313 g)	% AR
ÉNERGIE	161 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	12 g	36 g	72 %
GLUCIDES	16 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	60 mg	189 mg	8 %