Potée de viande hachée aux pommes de terre, légumes et noix de cajou

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 25 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g	viande hachée de bœuf suisse
600 g	pommes de terre
2	poivrons jaunes
2 tiges	poireau
4 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
300 g	tomates cerises
4 dl	bouillon
4 cs	crème fraîche
	sel
	poivre du moulin
80 g	noix de cajou grillées
1 botte	ciboulette finement ciselée

Valeurs nutritives

1 portion (sans la laitue) contient env.:

680	kcal
47 g	de protéines
33 g	de glucides
39 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Peler les pommes de terre et les couper en tout petits dés. Parer le poivron et le poireau, et les couper finement.

2. Saisir la viande hachée dans l'huile bien chaude, ajouter les ingrédients préparés et faire revenir quelques instants.

3 Couper les tomates cerises en deux et ajouter à la poêlée avec le bouillon. Incorporer la crème fraîche, assaisonner avec du sel et un peu de poivre puis laisser mijoter légèrement pendant 6 à 8 minutes. Ajouter les noix de cajou et parsemer de ciboulette avant de servir.

Accompagner d'une laitue.