



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



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.