Émincé de bœuf à la sauce tomate

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	émincé de rumpsteak de bœuf suisse
1	oignon rouge
1	gousse d'ail
450 g	tomates cerises
800 g	courgettes
150 g	épinards surgelés, décongelés
1 bouquet	basilic
100 g	cerneaux de noix
1 dl	crème
	sel
	poivre noir
2 cs	huile de colza HOLL
1.5 cs	purée de tomates
2 dl	bouillon de bœuf

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

524	kcal
39 g	de protéines
13 g	de glucides
34 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Conseil

Tu peux également préparer ce plat avec de l'émincé de veau, de porc ou de poulet.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates cerises en deux.

3. Retirer le pédoncule des courgettes et les couper en fins spaghettis à l'aide d'un coupe-légumes.

4 Bien presser les épinards. Effeuiller le basilic et le hacher avec les épinards dans un hachoir. Hacher également les noix et les mélanger ensuite aux épinards et à la crème. Saler et poivrer.

5 Saler la viande. Chauffer la poêle et saisir brièvement à feu vif la viande en deux portions dans la moitié de l'huile. La viande ne doit pas être cuite à cœur, mais encore très légèrement crue. Déposer la viande sur une assiette. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le fond de cuisson. Ajouter la purée de tomates et les tomates cerises et déglacer avec le bouillon. Couvrir et laisser mijoter la sauce pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la viande à la sauce et mélanger le tout. Tenir au chaud à feu très doux.

6 Porter à ébullition une grande quantité d'eau dans une grande casserole et bien saler. Dans le même temps, faire chauffer la préparation aux épinards et aux noix dans une grande poêle. Plonger les spaghettis de courgette dans l'eau bouillante, les laisser 10 secondes, puis égoutter immédiatement dans une passoire. Ajouter les courgettes avec le reste de l'huile dans la poêle contenant la sauce aux épinards et aux noix et faire chauffer le tout.

7 Dresser la viande avec la sauce et les courgettes dans des assiettes creuses et servir immédiatement.