Poêlée méditerranéenne de légumes et de viande hachée

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

350 g	viande hachée de porc suisse
1 bouquet	persil
1	œuf
100 g	séré maigre
50 g	amandes râpées
1 cs	moutarde
1 cs	paprika doux
1 cc	ail en poudre
	sel
	poivre noir du moulin
500 g	tomates
2	poivrons (rouge et jaune)
1	aubergine
1	oignon
4 branche	origan
1 cs	huile de colza HOLL
2 dl	bouillon de légumes
650 g	pommes de terre à chair ferme

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

465	kcal
32 g	de protéines
36 g	de glucides
19 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Tipp

L’appareil à base de viande hachée peut aussi être façonné en burgers et grillé à la poêle à part des légumes.

Préparation

1. Hacher le persil. Le mettre ensuite dans un saladier avec l’œuf, le séré maigre, les amandes, la moutarde, le paprika, l’ail et la viande hachée, saler et poivrer puis bien pétrir le mélange à la main ou avec le crochet pétrisseur du batteur électrique pendant 2-3 minutes. Former des boulettes de la taille d’une noix avec le mélange.

2 Retirer le pédoncule des tomates. Couper les tomates en dés. Couper les poivrons en deux, retirer le pédoncule et le cœur. Découper les poivrons en carrés de 1 cm. Trancher l'aubergine en rondelles sans la peler puis la débiter également en dés de 1 cm. Peler et hacher l'oignon. Hacher l'origan.

3 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle avec couvercle et y faire revenir les boulettes de viande. Réserver sur une assiette. Faire revenir l'oignon dans le fond de cuisson. Ajouter les poivrons et l'aubergine, étuver le tout. Ajouter enfin les tomates et le bouillon, saler et poivrer le tout. Laisser cuire les légumes 15 minutes à couvert. Ajouter ensuite les boulettes de viande hachée et laisser cuire 10 minutes supplémentaires.

4 Pendant ce temps, peler les pommes de terre, les couper grossièrement en morceaux et les cuire à couvert dans un peu d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vider l'excédent d'eau et laisser refroidir les pommes de terre.

5 Assaisonner la poêlée de légumes et de boulettes de viande avec de l'origan, du sel et du poivre. La répartir avec les pommes de terre dans des récipients bien hermétiques et les conserver au frais jusqu'au moment de réchauffer.

6 Chauffer la poêlée de légumes et de boulettes de viande au steamer ou au four à micro-ondes et déguster.