Picadillo – mijotée de viande hachée piquante

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
2	oignons
2	carottes
2	gousses d'ail
3 cs	huile d'olive
400 g	tomates hachées
2.5 dl	bouillon de bœuf
2	laurier
1 pointe de couteau	flocons de piment
1	cannelle
	poivre du moulin
1 pointe de couteau	clou de girofle moulu
100 g	olives vertes
50 g	câpres
	sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pommes de terre ni les bananes plantain) contient env.:

384 kcal
35 g de protéines
9 g de glucides
22 g de lipides

Sans gluten
sans lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux.

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

1 Peler les oignons et les couper en quatre, peler les carottes et les couper en gros dés, peler l'ail et le hacher finement, puis faire revenir le tout 3 à 4 minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude.

2 Ajouter la viande hachée et la saisir pendant 10 à 12 minutes sans cesser de remuer. Ajouter les tomates et le bouillon puis mélanger. Ajouter le laurier, les flocons de piment, la cannelle, le poivre et le clou de girofle moulu puis faire cuire le tout à feu moyen sans couvrir pendant env. 15 minutes.

3 Ajouter les olives et les câpres, faire chauffer quelques instants et saler un peu si nécessaire. Retirer le bâton de cannelle et les feuilles de laurier puis servir.

Accompagner de pommes de terre ou de bananes plantain rôties.