Viande hachée saisie dans les règles de l'art

Mon choix.

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée
3 cs	huile
1	oignon, haché
1	gousse d'ail, hachée
1 cs	feuilles de thym
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

269	kcal
27 g	de protéines
2 g	de glucides
17 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

1. Sors la viande hachée du frigo 1 heure avant de la préparer.

2. Si tu dois préparer de grandes quantités, cuis-les par portions. Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande hachée. Répartis-la bien. Mais surtout, ne la mélange pas!

3 Après environ 2 minutes, tu peux ajouter les oignons et l'ail ou d'autres légumes, en fonction de la recette, et mélanger.

4 Laisse cuire la viande en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Mets la viande de côté et fais cuire les autres portions.

5 Mélange ensuite toutes les portions ensemble dans la poêle, sale, poivre et ajoute les herbes aromatiques. Voilà, ta viande hachée est prête. Tu peux maintenant l'utiliser pour la recette de ton choix.