


Ragoût de viande hachée au fromage frais, thym et citron



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g** viande hachée de bœuf suisse
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 500 g** poireau
- 1** gousse d'ail
- 1 cc** paprika doux en poudre
- 1 l** bouillon de légumes
- 250 g** fromage frais
- 1** citron bio (zeste finement râpé)
- 3 brins** thym citronné
- poivre noir du moulin
- sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans baguette) contient env.:

- 507** kcal
- 37 g** de protéines
- 9 g** de glucides
- 35 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Remplacer le bœuf par de l'agneau

Le plat est également délicieux avec de l'agneau haché.

Préparation

- 1** Dans une cocotte, faire revenir la viande hachée à feu vif dans l'huile chaude pendant env. 5 minutes. Laver les poireaux et les couper en rondelles, hacher grossièrement l'ail. Ajouter le tout à la viande hachée et faire cuire pendant 3 minutes.
- 2** Réduire le feu, ajouter le paprika en poudre et mouiller avec le bouillon. Laissez mijoter doucement pendant 12-15 minutes à couvert.
- 3** Incorporer le fromage frais et bien mélanger. Ajouter le zeste de citron et le thym et faire cuire encore 3-4 minutes.

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.

4

Assaisonner généreusement avec du poivre, saler légèrement si nécessaire et servir.

Accompagner de baguette grillée.

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.