Hachis de bœuf au shiitake et à la courge

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
1 bâton	poireau
400 g	courge, p. ex. courge d'Hokkaido
500 g	champignons shiitake
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
2 brins	sauge
2 cs	moutarde gros grains
300 g	cornettes
180 g	crème acidulée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

783	kcal
48 g	de protéines
59 g	de glucides
37 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Conseil

Ce plat de pâtes automnal est également délicieux avec de la viande hachée d'agneau ou de l'émincé de bœuf.

Préparation

1. Sortir la viande hachée du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Laver le poireau et le couper en rondelles, laver la courge, nettoyer les champignons shiitake avec un pinceau et les couper en lamelles.

3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à haute température. Y faire revenir la viande par portions. La retirer de la poêle et réserver. Sauter les champignons à feu moyen dans le reste de gras pendant 3-4 minutes. Saler et poivrer. Couper la sauge en fines lamelles et ajouter. Ajouter le poireau et la courge et faire revenir.

4 Remettre la viande hachée dans la poêle. Bien assaisonner avec la moutarde et faire revenir pendant 5-6 minutes.

5 Pendant ce temps, cuire les cornettes selon les instructions figurant sur l'emballage, les égoutter et dresser avec la viande hachée. Accompagner de crème acidulée.