

Hachis de bœuf au shiitake et à la courge



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.

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.



Mon choix.

- 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.

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.