



Potée de viande hachée avec lentilles et chou frisé



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g viande hachée de bœuf suisse
2 oignons
1 gousse d'ail
600 g chou frisé
1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs purée de tomates
1 cs paprika en poudre
0.5 cc cumin
1 feuille de laurier
240 g lentilles brunes
1.5 l bouillon de bœuf
1 bouquet ciboulette
sel
poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

479 kcal
47 g de protéines
34 g de glucides
14 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

C'est encore plus cool surgelé

La potée peut également être préparée plus longtemps à l'avance: conservée au congélateur, elle peut être consommée jusqu'à 6 mois plus tard.

Préparation

- 1** Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Laver le chou frisé, le parer et le couper en larges lanières en enlevant le trognon.
- 2** Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir la viande hachée. Ajouter les oignons et l'ail, et faire revenir le tout. Ajouter la purée de tomates, les épices, les lentilles et le bouillon. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Après 15 minutes, ajouter le chou frisé et un peu de liquide si nécessaire. Laisser cuire le tout encore 15 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.

- 3 Ciseler finement la ciboulette. Saler et poivrer la potée, ajouter la ciboulette. Laisser refroidir la potée. La répartir ensuite dans des récipients ou des bocaux et la mettre au frais jusqu'à utilisation.

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.