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.

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.