



5 15

Coquilles au boeuf, sauce crémeuse

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 575; protéines 30 g; matières grasses 28 g; glucides 51 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 84 mg; sodium 313 mg

Ingrédients



Coquilles
625 ml (2 1/2
tasses)



Boeuf haché
450 g (1 lb),
mi-maigre



Carottes 3,
pelées et
coupées en
dés



**Bouillon de
boeuf 250 ml**
(1 tasse)



**Crème à
cuisson 15%**
125 ml (1/2
tasse)

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Facultatif:

- 10 ml (2 c. à thé), haché d'ail

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire le boeuf haché, les carottes, l'oignon et, si désiré, l'ail de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Incorporer le bouillon de boeuf et la crème. Porter à ébullition.
- 4 Délayer la fécule de maïs dans 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide. Ajouter à la sauce en fouettant. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes. Saler et poivrer.
- 5 Incorporer les coquilles et réchauffer de 1 à 2 minutes en remuant.