

5 15

Coquilles farcies au boeuf Stroganoff

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

35 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 456; protéines 31 g; matières grasses 22 g; glucides 35 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 59 mg; sodium 493 mg



Le boeuf haché, le grand favori des repas de semaine, est en vedette dans cette recette simple et rapide de pâtes Stroganoff tout simplement irrésistible!

Ingrédients



16 coquilles géantes

1 contenant de
champignons de 227 g,
tranchés450 g (1 lb) de boeuf
haché mi-maigre500 ml (2 tasses) de
bouillon de boeuf60 ml (1/4 de tasse) de
crème sure 14%

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 petit oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les coquilles *al dente*. Égoutter.
- 3 Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans la même casserole, cuire le boeuf haché, l'oignon et l'ail de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Ajouter les champignons et 250 ml (1 tasse) de bouillon de boeuf. Porter à ébullition.
- 6 Ajouter la crème sure et remuer.

- 7 Garnir les coquilles de préparation au boeuf.
 - 8 Dans un plat de cuisson, verser le reste du bouillon. Déposer les coquilles dans le plat. Cuire au four de 15 à 18 minutes.
 - 9 Si désiré, garnir de persil au moment de servir.
-

Idée pour accompagner

Brocoli au beurre et citron

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 1 brocoli coupé en bouquets de 3 à 4 minutes. Égoutter. Dans une poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire le brocoli de 2 à 3 minutes. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Saler, poivrer et remuer.