



5 15

## Riz au boeuf haché et fromage en grains

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

29 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 731; protéines 41 g; matières grasses 40 g; glucides 48 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 96 mg; sodium 771 mg

Vous cherchez quoi manger ce soir ? On vous propose cette recette facile de casserole de riz, boeuf haché et fromage en grains. Un plat tout-en-un qui ne vous laissera pas en reste !

### Ingrédients



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés pour macaroni chinois



1 boîte de 540 ml de crème de tomates prête à servir



500 ml (2 tasses) de reste de riz cuit



250 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Facultatif:

- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé

### Étapes

- Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 3 à 4 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- Ajouter le mélange de légumes et cuire de 2 à 3 minutes.
- Ajouter la crème de tomates. Remuer. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux-moyen de 6 à 8 minutes.
- Ajouter le riz et, si désiré, le basilic. Remuer.
- Transférer la préparation dans un plat de cuisson de 20 cm (8 po). Égaliser la surface, puis couvrir de fromage en grains. Cuire au four de 18 à 20 minutes.