



5 15

Sauté de boeuf haché à la marocaine

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 396; protéines 24 g; matières grasses 26 g; glucides 17 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 45 mg; sodium 198 mg

Faites voyager vos papilles en bonifiant votre sauté de boeuf haché classique avec des épices à la marocaine.

Ingrédients



Boeuf haché
450 g (1 lb),
mi-maigre



ras-el-hanout 10 ml
(2 c. à thé),
ou épices à
couscous



Raisins secs
80 ml (1/3 de
tasse)



Carottes 2,
taillées en
julienne



**Bouillon de
boeuf** 125 ml
(1/2 tasse)

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon

Facultatif:

- 45 ml (3 c. à soupe), rôties de noix de pin
- 30 ml (2 c. à soupe), haché de persil frais

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché et l'oignon de 4 à 5 minutes en remuant.
- 2 Ajouter le ras-el-hanout et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 3 Incorporer les raisins secs, les carottes et le bouillon de boeuf. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux.
- 4 Si désiré, garnir de noix de pin et de persil au moment de servir.

Idée pour accompagner:

• Riz parfumé à la cardamome et à la cannelle

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 1 petit bâton de cannelle et 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cardamome moulue. Saler. Couvrir et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer à l'aide d'une fourchette. Retirer le bâton de cannelle.

Idée pour accompagner:

Riz parfumé à la cardamome et à la cannelle

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 1 petit bâton de cannelle et 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cardamome moulue. Saler. Couvrir et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer à l'aide d'une fourchette. Retirer le bâton de cannelle.