



5 15

## Sauté de boeuf haché aux patates douces

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

11 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 395; protéines 25 g; matières grasses 22 g; glucides 24 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 67 mg; sodium 289 mg

À la recherche d'un souper simple pour un soir de semaine ? Essayez cette recette facile faite avec du boeuf haché et des patates douces !

### Ingrédients



450 g (1 lb)  
de boeuf  
haché mi-  
maigre



500 ml (2  
tasses) de  
patates  
douces  
coupées en  
petits  
bâtonnets



2 courgettes  
coupées en  
demi-  
rondelles



125 ml (1/2  
tasse) de  
sauce  
tomate aux  
fines herbes



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

### Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de bouillon de boeuf

### Étapes

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché et l'oignon 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.
- 2 Ajouter les patates douces et le bouillon de boeuf. Cuire de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
- 3 Ajouter les courgettes et la sauce tomate. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Saler et poivrer.
- 4 Au moment de servir, garnir de persil.

### Idée pour accompagner

## Riz pilaf aux champignons

Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire de 8 à 10 champignons émincés et 1 oignon émincé de 4 à 5 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs et cuire 1 minute en remuant. Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.