

Sauce turbo

Mise en place et préparation: env. 20 min

huile pour la cuisson

300 g de viande hachée
(bœuf, porc et veau)

1 ½ c. à soupe de farine

1 boîte de tomates concassées (env. 400 g)

60 g de fromage frais aux herbes (p. ex. Cantadou)

2 gendarmes, en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur

1 ½ dl de bouillon de viande

½ de c. à café de sel

un peu de poivre

1. Bien chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir la viande par portions, retirer. Saupoudrer avec la farine, mélanger. Eponger le fond de la poêle.

2. Ajouter tomates, fromage, gendarmes et viande, mélanger. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Baisser la chaleur, laisser mijoter env. 15 min à couvert, saler, poivrer.

Servir avec: pâtes, riz.

Par personne: lipides 30 g, protéines 21 g, glucides 9 g, 1640 kJ (392 kcal)



► Les enfants vont adorer et elle est si vite préparée!