



5 15

Coquilles farcies au boeuf

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 495; protéines 30 g; matières grasses 28 g; glucides 31 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 129 mg; sodium 217 mg

Des coquilles géantes, ça fait changement! Avec leur garniture au bœuf haché et à la sauce tomate, impossible d'y résister!

Ingrédients



Coquilles géantes 12



Oignon 1, haché



Boeuf haché 450 g (1 lb), mi-maigre



Sauce marinara 500 ml (2 tasses)



Parmesan 80 ml (1/3 de tasse), râpé

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif:

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

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes
- 3 Ajouter la viande et cuire de 3 à 4 minutes.
- 4 Verser la sauce marinara. Saler et poivrer. Cuire de 10 à 12 minutes.
- 5 Farcir les coquilles de viande et déposer dans un plat de cuisson. Parsemer de parmesan et faire gratiner au four à la position «gril» (*broil*) de 2 à 3 minutes.
- 6 Au moment de servir, parsemer de basilic si désiré.