

5 15

Gratin de boeuf et riz aux tomates

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 492; protéines 23 g; matières grasses 28 g; glucides 35 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 214 mg; sodium 701 mg



Une bonne casserole de [boeuf haché](#), riz et légumes gratinés n'a pas son pareil quand on a envie de bien manger sans que ce soit compliqué. Cette recette de gratin se prépare en seulement [15 minutes](#) et comblera petits et grands avec aussi peu que 5 ingrédients!

Ingrédients



250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



500 ml (2 tasses) de mélange de légumes frais pour sauce à spaghettis



500 ml (2 tasses) de sauce tomate



375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

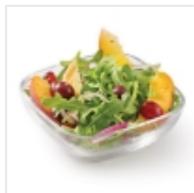
Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de boeuf réduit en sodium

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole, déposer le riz, puis verser 500 ml (2 tasses) d'eau. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire à feu doux de 10 à 12 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer à l'aide d'une fourchette.
- 3 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle allant au four. Cuire le boeuf haché et les légumes de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps.
- 4 Ajouter la sauce tomate, le bouillon de boeuf et le riz cuit. Poivrer et remuer. Porter à ébullition à feu moyen.
- 5 Garnir la préparation de mozzarella. Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 6 Faire gratiner au four à la position «gril» (*broil*) de 2 à 3 minutes.

Idée pour accompagner



Salade de roquette aux pêches et raisins

Dans un saladier, fouetter 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon avec 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive. Ajouter 750 ml (3 tasses) de roquette, 2 pêches coupées en quartiers, 250 ml (1 tasse) de raisins rouges coupés en deux et 1/2 oignon rouge émincé. Saler, poivrer et remuer.