



5 15

Petits pains farcis au boeuf et légumes

PORTIONS
4

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (2 petits pains): calories 485; protéines 28 g; matières grasses 24 g; glucides 44 g; fibres 3 g; fer 6 mg; calcium 240 mg; sodium 869 mg

Ingrédients



Boeuf haché
300 g (2/3 de lb), mi-maigre



Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti
250 ml (1 tasse)



Sauce tomate
250 ml (1 tasse)



petits pains à salade
8



Mélange de fromages italiens
250 ml (1 tasse), râpés

Prévoir aussi:

- 5 ml (1 c. à thé), haché d'ail

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 3 à 4 minutes en remuant.
- 2 Ajouter le mélange de légumes et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la sauce tomate et l'ail. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 2 minutes.
- 4 Farcir les petits pains avec le mélange de boeuf, puis parsemer de fromage. Déposer les petits pains sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 5 Faire gratiner au four à la position «gril» (*broil*) de 2 à 3 minutes.

Idée pour accompagner



Salade de rubans de carottes et asperges

Dans un saladier, fouetter 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon avec 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive. Ajouter 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier, 4 asperges et 2 carottes taillées en rubans ainsi que 1/4 d'oignon rouge émincé. Saler, poivrer et remuer.

Idée pour accompagner



Salade de rubans de carottes et asperges

Dans un saladier, fouetter 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon avec 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive. Ajouter 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier, 4 asperges et 2 carottes taillées en rubans ainsi que 1/4 d'oignon rouge émincé. Saler, poivrer et remuer.