

5
15

Riz au boeuf épicé

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 501; protéines 27 g; matières grasses 22 g; glucides 46 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 64 mg; sodium 215 mg



Préparer une recette délicieuse qui plaira à toute la famille en 30 minutes, c'est trop beau pour être vrai? Plus maintenant grâce à cette recette facile de riz garni de steak haché. Du bonheur en bouche!

Ingrédients



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



1 contenant de 227 g de champignons émincés



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché



180 ml (3/4 de tasse) de salsa au chipotle

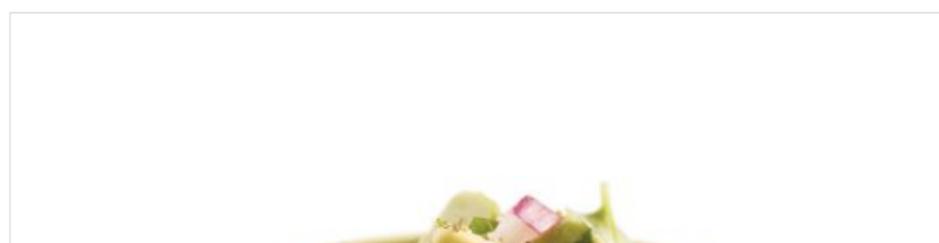
[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau avec une pincée de sel. Ajouter le riz, 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.
- 2 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire le boeuf haché 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.
- 4 Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 5 Ajouter la salsa et les champignons. Porter à ébullition.
- 6 Répartir le riz dans les assiettes. Garnir chaque portion de préparation au boeuf.

Idée pour accompagner

Salsa d'avocats à la coriandre





Dans un bol, mélanger 1/2 petit oignon rouge haché avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 80 ml (1/3 de tasse) de coriandre hachée. Ajouter 2 avocats coupés en dés. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer délicatement.