



5 15

Riz au boeuf gratiné

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

32 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 512; protéines 28 g; matières grasses 27 g; glucides 37 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 266 mg; sodium 660 mg

[Boeuf haché](#), riz et crème de poulet: ce [gratin](#) réconfortant a tout pour plaire! Une recette facile qui va assurément satisfaire toute la famille.

Ingrédients



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



1 boîte de 284 ml de crème de poulet condensée



750 ml (3 tasses) de riz blanc à grains longs cuit



500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes surgelée



375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar marbré râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de lait 2%

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. 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.
- 3 Dans un grand bol, fouetter la crème de poulet avec le lait et 125 ml (1/2 tasse) d'eau. Ajouter le boeuf haché, le riz cuit et la macédoine de légumes. Saler, poivrer et remuer.
- 4 Verser la préparation dans un plat de cuisson. Garnir de fromage.
- 5 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 6 Régler le four à la position «gril» (broil) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.