

Macaroni chinois réconfortant

RECETTES - PÂTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION: 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS:

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 ½ tasses (625 ml) de macaroni sec (non cuits)
- 1 c. table (15 ml) d'huile
- 1 petit oignon jaune, haché
- 1 tasse (250 ml) de céleri, coupé en petits cubes
- 1 poivron au choix, coupé en petits dés
- 1 tasse (250 ml) de petits fleurons de brocoli
- 4 petites gousses d'ail, hachées finement
- 500 grammes de bœuf haché
- 1 c. thé (5 ml) d'herbes de Provence
- 1 c. table (15 ml) de bouillon de bœuf concentré (liquide de type Bovril)
- 2 c. table (30 ml) de mélasse
- ½ tasse (125 ml) de sauce soya
- Sel et poivre au goût

Facultatif : vous pouvez ajouter des fèves germées

Préparation

- 1. Faire cuire les macaronis selon les instructions sur la boite du fabricant.
- 2. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile.
- 3. Ajouter l'oignon haché, le céleri, le poivron et le brocoli. Faire sauter à feu moyen élevé pendant 4 à 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire une minute de plus.

- 4. Ajouter le bœuf haché et défaire à la cuillère.
- 5. Faire cuire complètement la viande.
- 6. Ajouter les herbes, le bouillon, la mélasse et la sauce soya. Bien mélanger.
- 7. Égoutter vos pâtes. Mélanger avec la viande et les légumes.
- 8. Servir