

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4-6



Macaroni chinois réconfortant

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

Marche à suivre :

1. Faire cuire les macaronis selon les instructions sur la boîte 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