



25 min

Penne et émincé

 25 min

- 1.** 350 g de pâtes
(p. ex. penne)
eau salée, bouillante
Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, réserver env. 1½ dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes, remettre en casserole.
- 2.** 300 g de poireaux
250 g de champignons de Paris
huile pour la cuisson
500 g d'émincé de bœuf (minute)
½ c. c. de piment de Cayenne
1 c. c. de sel
Partager les poireaux dans la longueur, laver, tailler en lanières. Couper les champignons en quatre. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Saisir la viande par portions env. 2 min, retirer. Dans la même poêle, faire sauter les champignons env. 3 min en remuant, ajouter les poireaux, poursuivre la cuisson env. 1 min, remettre la viande, assaisonner.
- 3.** 50 g de beurre
1 botte de petits radis avec un peu de fanes
1 citron
Ajouter à la viande le beurre et l'eau de cuisson réservée. Couper les petits radis en lamelles, ciseler les fanes. Presser le citron, ajouter avec les lamelles de petits radis. Incorporer le tout aux pâtes. Parsemer des fanes de radis.



Portion (¼): 612 kcal, lip 18g, glu 68g, pro 42g



Ce plat contient 120g de légumes par personne, soit une des cinq portions de légumes et de fruits recommandées par jour. Retrouvez plus d'infos et de recettes de saison gourmandes sur www.5parjour.ch

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 04/2018
© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch

Betty Bossi