

Légumes, haché de bœuf et riz

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, ce plat est très simple à réaliser. Il peut être fait avec des légumes surgelés si vous n'avez pas le temps de cuisiner. En plus de ça, il permet de mélanger tout ce dont vous souhaitez. Dans ce cas ci, j'ai choisi des carottes surgelées, une courgette et deux piments doux dont je ne savais plus quoi en faire ! Grâce à ce plat, ils sont directement utilisés et zéro gaspillage.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec le cube bouillon.
2. Décongeler les carottes au micro-onde et faites cuire le haché dans un fond d'huile d'olive.
3. Faites cuire votre riz et découpez vos légumes. Quand le haché est presque cuit, ajoutez les légumes. C'est meilleur quand les légumes sont croquants ! Ajoutez la pâte de curry, les épices et mélangez bien.
4. Servez le tout et dégustez !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz	125g
Haché de bœuf	250g
Carottes surgelées	200g
Courgette	1
Piments doux	2
Cube bouillon légumes	1
Pâte de curry rouge	1 càc
Sel, poivre, paprika, huile d'olive	