

Patate douce, haché & courgette

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette plaît généralement à tout le monde. La patate douce est une alternative aux féculents, avec un index glycémique bas. Elle peut se cuisiner de mille et une façons, je vous illustre une des plus simples. Si vous préparez vous même le haché de bœuf, il sera automatiquement moins calorique que ceux déjà épicés du commerce.

Instructions

1. Pelez et lavez les patates douces et les courgettes. Émincez l'ail et coupez grossièrement les courgettes et les patates douces.
2. Faites revenir une gousse d'ail dans un fond d'huile d'olive, ajoutez les patates douces et un fond d'eau pour qu'elle n'attachent pas à la casserole. Mélangez fréquemment.
3. Faites revenir l'autre gousse d'ail dans un fond d'huile d'olive. Ajoutez le haché et à mi cuisson vous pouvez ajoutez les dés de tomate et les petits morceaux d'oignon ciboule.
4. Épicez vos légumes avec du basilic, sel, poivre, cardamone. Épicez votre viande à l'aide de sel, poivre, paprika, basilic et dégustez !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Patate douce	2
Courgettes	2
Filet américain non préparé	300g
Tomate	1
Gousses d'ail	2
Huile olive, sel, poivre, feuilles de basilic, cardamone, paprika	
Oignon ciboule	1