Gratin de bœuf aux légumes : une recette équilibrée

Un gratin de viande hachée. Plutôt sympathique non ? Oui j'insiste on peut vraiment se faire plaisir avec de bons petits plats. L'équilibre se trouve à condition de faire attention aux quantités mais aussi aux matières grasses utilisées. Il est évident que l'on pourrait rajouter d'autres ingrédients qui rendraient encore plus savoureuse cette recette. Mais là déjà nous avons un plat qui se tient et qui devrait ravir vos papilles. Si nous regardons de plus près cette gratin ne contient pas énormément de calories et de matières grasses. Mais un gratin c'est quoi finalement ? Il s'agit en fait d'un plat qui cuit au four et qui présente une croûte sur le dessus en fin de cuisson. Il n'est pas nécessaire d'y ajouter des ingrédients pour former la croûte (comme le gratin dauphinois par exemple) mais souvent du gruyère râpé ou du parmesan ou encore de la chapelure sont rajoutés mais attention aux matières grasses et aux calories supplémentaires. !!!

Préparation : 15mn **Cuisson** 1 h **Calories** 400

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf hachée

100 g de riz

1 courgette

1 oignon

1 boite de tomates concassées

80 g de parmesan

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

1 bouillon de Cube de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

1. Faites préchauffer votre four à 180°. Placer le riz dans un plat qui va au four.

2. Lavez la courgette et coupez la en fine rondelles .Disposez les courgettes sur le riz

3. Epluchez et émincez l’oignon. Faites le dorer puis ajoutez la viande hachée et faites revenir 5 mn .puis ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate. Salez et poivrez.

4. Préparez un bouillon avec 20 cl d’eau et un cube d bœuf .Recouvrez le plat de riz et de courgette avec la viande

hachée, les tomates concassées. Versez le bouillon sur l'ensemble du plat.

5. Parsemez le parmesan sur le plat et mettez au four pendant 50 mn.

Astuces pour ce gratin

Pour cette recette de nombreuses variations peuvent exister. Par exemple en incorporant de l'ail ou du piment pourquoi pas ? Mes enfants n'étant pas très friands de ce genre de choses pour le moment j'ai juste incorporé des oignons qu'ils commencent à aimer. On avance.

Y a-t-il des ingrédients que l'on peut supprimer ? On peut toujours supprimer des ingrédients. Mais la question que je me pose c'est jusqu'où peut-on en supprimer ? Il ne faut pas non plus dénaturer la recette au risque que de voir le plat n'avoir plus de goût .

En réfléchissant je pourrais supprimer l'huile d'olive, ce serait un gain de calories certainement mais l'huile d'olive donne un goût certain aux recettes et en plus elle est bonne pour notre santé. Il suffit de se référer au régime méditerranéen pour comprendre. Et puis notre cerveau a besoin de matières grasses pour bien fonctionner .Et vous comment feriez vous pour adapter ce plat à votre goût ?

Liste des courses

500 g de viande de bœuf hachée

Riz

1 courgette

1 oignon

1 boite de tomates concassées

Parmesan

Concentré de tomate

1 bouillon de cube de bœuf

Huile d’olive

Sel poivre

Au final ce plat a plu à toute la famille . Un véritable bonheur car il n’est pas souvent facile de trouver des plats que tout le monde puisse déguster. Je vous le recommande fortement .Si vous testez ce gratin n’hésitez pas à me laisser vos commentaires .

Jean Philippe

Les vidéos de Rousseau Jean Philippe sur Dailymotion