



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Boeuf



Ail



Carotte



Oignon



Champignon



Fromage

Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml)	Huile
1 moyen	Oignon , coupés en dés
¼ lb (113 g)	Champignons , émincés ou coupés en dés
2 moyen	Carottes , émincées ou coupées en dés
2 grand	Gousses d' ail , émincées
1 lb (454 g)	Boeuf haché maigre
2 c. à thé (10 ml)	Paprika
1 c. à thé (5 ml)	Origan
1 c. à thé (5 ml)	Sel de mer
¼ c. à thé (1,25 ml)	Poivre noir moulu
1 x (798 ml) boîte	Tomates écrasées
⅛ c. à thé (1 ml)	Bicarbonate de soude
1 c. à thé (5 ml)	Sucre
3 tasses (750 ml)	Eau
½ lb (227 g)	Macaroni au blé entier
½ tasses (125 ml)	Fromage cheddar ou 2 c. à soupe (30 ml) de parmesan

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le bœuf; cuire en brisant la viande avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose, environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le paprika, l'origan, le sel et le poivre; cuire en remuant pendant 1 minute. Incorporer les tomates, le bicarbonate de soude, le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter les macaronis et cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de servir.
4. Saupoudrer de parmesan ou de cheddar, si désiré.



Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

À l'étape 4, une fois que le macaroni est tendre, ajouter de la purée de patate douce ou de la courge pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Verts mixtes
- ★ Brocoli - cuit
- ★ Tomate
- ★ Épinard
- ★ Chou frisé
- ★ Oignon vert
- ★ Poivre doux
- ★ Champignons
- ★ Olives
- ★ Basilic frais
- ★ Fromage rapé
- ★ Fruit
- ★ Courge
- ★ Carottes - crues ou cuites
- ★ Chou-fleur
- ★ Maïs



Verts mixtes



Brocoli



Tomate



Épinard



Chou frisé



Oignon vert



Poivron



Champignon



Basilic



Fromage



Fruit



Courge



Carotte



Chou-fleur



Maïs