

HACHE D'AGNEAU A LA TOMATE

Samedi 14 Avril 2018

Et voilà c'est la fin de mon gigot.

Haché d'agneau à la tomate pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-160 g de gigot froid

-1 courgette*

-150 g de champignons de Paris*

-1 oignon *

-200 ml de sauce tomate maison sans MG*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-persillade

-sel poivre

Hacher l'agneau

-Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon émincé puis la courgette et les champignons coupés en dés pendant 8 minutes et à feu moyen



Rajouter le haché d'agneau et la sauce tomate. Assaisonner et bien mélanger



Saupoudrer de persillade et prolonger la cuisson 15 minutes à petit feu.



Servir bien chaud.

Si vous n'avez pas de sauce tomate maison, prendre une boîte de pulpe de tomates

Pour le repas : concombre à la crème (1 pp- 2 sp) -haché d'agneau à la tomate (6pp- 6 sp) -100 g de quinoa cuit (3pp- 3 sp) -mousse fraise avec 1 yaourt 0 %(1pp-0 spl). Total : 11pp-11 spl

Très bon samedi à toutes et tous

Lilou3158 : (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés