

Extra!

Hachis camarguais



par personne • 20 minutes de préparation

• 46 minutes de cuisson • Pour 4 personnes

- 4 petites courgettes ■
- 3 cc d'huile d'olive
- 90 g de riz cru ■
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 oignon émincé ■
- 400 g de steak haché à 5 % ■
- 1 CS d'ail haché ■
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 boîte de tomates concassées (400 g) ■
- 25 cl de bouillon de volaille
- 30 g de gruyère râpé
- 2 CS de parmesan

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez les courgettes en fines rondelles. Chauffez 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse, nacrez-y le riz pendant 2 minutes, déglacez avec le vin blanc, réservez. Ajoutez 1 cuillerée à café d'huile dans la sauteuse, faites-y revenir l'oignon et la viande émiettée pendant 2 minutes. Salez et poivrez, parsemez d'ail et d'herbes de Provence. Versez les tomates, mélangez et laissez mijoter pendant 2 minutes.

2 Graissez un plat à gratin avec 1 cuillerée à café d'huile. Étalez la moitié des courgettes. Dispersez le riz. Ajoutez une couche du mélange viande-tomates, recouvrez du reste des courgettes, puis du mélange viande-tomates. Versez le bouillon à hauteur, parsemez de gruyère et de parmesan. Enfourez et faites cuire pendant 40 minutes.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer les courgettes par une grosse aubergine. Coupez-la en dés et faites-la revenir en même temps que l'oignon.

