

HACHIS CAMARGUAIS



Ingrédients :

- 2 oignons
- 5 g + 5 g + 5 g d'huile d'olive
- 120 g de riz cru
- 15 g de pâte d'ail
- 500 g de farce à légumes
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c à s de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon de légumes
- 200 g d'eau
- 4 courgettes
- 60 g de gruyère râpé
- thym, sel, poivre

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°
- Mettre dans le bol, l'oignon et l'ail et programmer 5 secondes à vitesse 5
- Racler les bords, puis ajouter 5 g d'huile d'olive dans le bol et programmer 5 minutes à 100° vitesse 1
- Racler les bords, ajouter le riz, 5 g d'huile et programmer 10 minutes à 100° vitesse 1
- Pendant ce temps couper les courgettes à la mandoline
- A l'arrêt de la minuterie répartir le riz dans l'ultra plus
- Mettre la farce, 5 g d'huile dans le bol et programmer 5 minutes à 100° en sens inverse vitesse 1
- Puis ajouter les tomates et le concentré de tomates. Saler et poivrer et cuire 2 minutes à 100° vitesse 1 et réserver
- Mettre dans le bol, 200 g d'eau et bouillon cube émietté et programmer 3 minutes varoma vitesse 1, puis ajouter les courgettes et cuire 10 minutes varoma en sens inverse vitesse cuillère
- A l'arrêt de la minuterie égoutter les courgettes et réserver le bouillon
- Répartir sur le riz dans le mélange de viande
- Puis une couche de courgettes et à nouveau une couche de viande. Répartir le bouillon
- Terminer par le gruyère râpé et parsemer d'herbes de Provence
- Mettre le couvercle sur l'ultra plus et enfourner 40 minutes

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>