

Courgettes & cie

Voici une autre de mes recettes salées qui fait partie de mes classiques.

Je la fais régulièrement : une de mes **chouchous**.

Ma source ? Moi-même :)



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 70 gr de riz complet
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 grande courgette
- 1 oignon moyen
- 1 steak haché de boeuf

Préparation :

1. Jetez votre **riz** dans une casserole d'eau bouillante, et laissez le cuire le temps indiqué sur le paquet (*certain riz sont pré-cuits, et d'autres non*). Pendant que le **riz** cuit :
2. Découpez votre **oignon** en dés, et votre **courgette** en fines rondelles.
3. Dans une grande poêle, déposez la cuillère à soupe d'huile d'olive, et faites revenir vos **dés d'oignon** à feu moyen durant environ 5 à 7 minutes.
Remuez régulièrement avec une cuillère en bois.
4. Lorsque vos **dés d'oignon** aura légèrement doré, versez les **rondelles de courgette**.
Continuez de laisser cuire à feu moyen les **dés d'oignon** et les **rondelles de courgette** (*tout en remuant régulièrement avec votre cuillère en bois*), pendant environ 5 minutes.
5. Avec votre cuillère en bois, creusez un petit rond/creux dans la poêle, afin d'accueillir le **steak haché** (*cf photo*).
Puis, mettez votre **steak** dans votre rond/creux.
6. Toujours avec la cuillère en bois : découpez votre **steak** en tout petits bouts. Il faut être assez rapide, car en cuisant, le **steak** se découpe plus difficilement !
7. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, tout en remuant régulièrement.
8. Egouttez votre **riz**.
9. Versez votre **riz**, ainsi que le mélange **courgette/oignon/steak** dans votre assiette : c'est prêt !

Points positifs de cette recette :

- facile
- rapide (environ 20 minutes)
- nécessite peu d'ingrédients
- nécessite des ingrédients que l'on trouve facilement
- les ingrédients peuvent être conservés au moins 1 semaine dans le frigo