

Tofromoi

Une recette née de mon imagination...
Il fallait bien que je trouve un titre !
J'ai pris les 1er syllabes de 3 ingrédients, et ca a donné ca :)

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 cuillère à café bombée de pesto (*rayon des sauces de pâtes*)
- 1 oignon
- 1 steak haché de boeuf
- 1 boîte de tomates pelées (*à peu près 250 gr égouttées*)
- 20 gr de fromage de chèvre frais (*je prend un petit cube tout prêt*)

Il vous faudra 2 petites poêles.

Préparation :

1. **Dans la 1er poêle :** mettez le pesto, puis l'oignon découpé en dés.
Faites revenir ainsi l'oignon en remuant de temps en temps (feu moyen).
2. **Dans la 2eme poêle :** mettez les tomates pelées découpés en petits morceaux, et mettez à feu vif.
3. **Dans la 2eme poêle :** lorsque l'eau des tomates pelées commencera à bouillir, baissez le feu (mettez le sur « moyen »).
Ajoutez le fromage de chèvre, et mélangez pour que le fromage se dissolve bien dans les tomates et leur jus.
Baissez le feu sur « doux ».
4. **Dans la 1er poêle :** lorsque les oignons ont pris une jolie couleur, placez les oignons d'un côté de la poêle (*ca laissera de la place à la viande – voir photo*). Ajoutez la viande hachée (mettre sur feu vif), et réduire la viande en tout petits morceaux à l'aide d'un fouet (*wouaa, je viens de trouver un nouvel usage du fouet !*)
5. Lorsque la viande est cuite, versez le mélange oignons/pesto/viande hachée dans votre assiette, puis par dessus, le mélange tomates pelées/fromage de chèvre.



Points positifs de la recette :

- les végétariens pourront enlever le steak haché, la recette sera toujours aussi bonne !
- les légumes ! Ils passent tout seuls pour les plus réticents aux légumes :)
- les ingrédients : pas besoin d'acheter des trucs frais. Les oignons se conservent longtemps, les tomates pelées sont en boîte, donc idem. Fromage, pesto : idem. Seule la viande hachée nécessite d'être achetée (ou décongelée).
- rapide (hé ho ! Si vous regardez : faire cuire des pâtes, ca prend 10 min. Sans compter le temps que l'eau bout, ... Ca revient donc au même ! Soyez pas si paresseux que ca !)
- convient pour 1 personne, donc pas de gachis :)