

Tian de légumes au bœuf



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 350 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- persil, basilic
- pâtes (plutôt grosses type pipe rigate)
- 1 bouquet de brocoli
- 2 carottes
- 2 tomates (ou 100 g de tomates cerises)
- 1 boule de mozzarella (ou du gruyère râpé)
- huile d'olive

Préparation :

Mettre à cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, préparer les légumes : couper le brocoli en fleurettes et le mettre à cuire à la vapeur (pour moi, 6 minutes à la cocotte-minute). Eplucher et couper les carottes en rondelles, les mettre cuire à la suite dans la cocotte-minute (après avoir sorti les brocolis cuits), pendant 8 minutes.

Mettre préchauffer le four à 170°C.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'œuf, le persil, le basilic, le sel et le poivre. Former 8 boulettes et les disposer dans un plat à gratin.

Ajouter les brocolis cuits, les carottes cuites, les tomates en quartier (cruës) et les pâtes cuites. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. Parsemer de mozzarella coupée en lamelles (ou de gruyère râpé).

Recouvrir le plat à gratin d'un papier alu (pour éviter de dessécher les pâtes) et enfourner pour 25 minutes.

Servir aussitôt.