



Hachis Camarguais

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 1 oignon émincé
- 2 cc d'huile olive
- 90 g de riz cru de Camargue
- 1 cc ail en poudre
- 450 g de steak haché à 5%
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 CS de concentré tomate
- ½ cube de bouillon de volaille dégraissé
- 4 courgettes
- 30 g de gruyère râpé
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (th. 5).
- Dans une poêle faire revenir l'oignon avec 1 cuillère à café d'huile olive pendant 3 minutes.
- Ajouter le riz et l'ail et faire cuire en remuant 5 minutes. Huiler un plat à four avec l'huile restante et répartir le riz.
- Dans la poêle, faire revenir la viande hachée 3 minutes.
- Ajouter les tomates concassées et la cuillère à soupe de concentré de tomate. Saler et poivrer. Dans une casserole, diluer le bouillon dans un verre d'eau et porter à ébullition.
- Laver et couper les courgettes en fines rondelles et les cuire 2 minutes dans le bouillon. Les réserver.
- Étaler sur le riz le mélange de viande, une couche de courgettes et de nouveau, une couche de viande. Répartir le bouillon.
- Terminer par le gruyère et le parmesan râpé.
- Parsemer d'herbes de Provence.
- Mettre à cuire 40 minutes au four.