

## Gratin de boeuf aux légumes

- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 30 minutes  
+ 20 minutes de cuisson
- Matériel : casseroles, 2 poêles, 1 plat à gratin.



*Recette proposée par Karine L.,  
pour le concours de recette Herbamare.*

### Ingrédients

500 g de steak haché	20 cl de sauce tomate
1 oignon	10 cl de crème fraîche liquide
1 courgette	50 g de fromage râpé
1 carotte	Sel Herbamare® Original
400 g de chou-fleur	Poivre

### Préparation

Cuire le chou-fleur dans de l'eau salée avec le sel Herbamare®.

Cuire l'oignon à la poêle.

Couper la carotte et la courgette en petits dés.

Les cuire à la vapeur.

Couper le chou-fleur cuit en petits dés.

Cuire la viande à la poêle, saler avec le sel Herbamare®.

Préchauffer le four à 200°.

Mélanger les légumes et la viande dans un plat à gratin.

Rajouter la sauce tomate et la crème fraîche.

Parsemer de fromage râpé.

Mettre au four pendant environ 20 minutes.

### Astuce

Vous pouvez remplacer le fromage râpé par du parmesan.

