

Pain de viande à la courgette Weight Watchers au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 39 min	Durée : 44 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 11	Etapes : 17	Commentaires : 2	Astuces : 17

Ingrédients

400G de steack haché 5%
400G de courgette
40G de semoule fine
1CàS de menthe
2CàC de margarine
1CàC de 4 épices
1 gousse ail
1 oignon
1 oeuf
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Etapes

Â»

Préchauffer le four sur 210°C.

Pour les courgettes au thermomix:

Â»

Eplucher la courgette puis la couper en dés.

Â»

Mettre les morceaux dans le bol du thermomix.

Â»

Ajouter la margarine.

Â»

Régler 5 minutes sur 90°C en fonction sens inverse sur la vitesse 1.

Â»

Réserver dans un bol.

Pour la viande au thermomix:

Â»

Eplucher l'oignon et le couper en 2.

Â»

Le mettre dans le bol du thermomix.

Â»

Eplucher l'ail.

Â»

Le mettre dans le thermomix.

Pain de viande à la courgette Weight Watchers au thermomix

Â»

Mixer 5 secondes sur la vitesse 7.

Â»

Programmer 4 minutes sur 90°C en fonction sens inverse sur la vitesse 3.

Â»

Ajouter le steak haché, l'oeuf, la semoule, les 4 épices, le sel, le poivre et la menthe.

Â»

Régler 30 secondes sur la vitesse 4.

Pour la cuisson:

Â»

Beurrer un moule à cake, puis verser 1/4 du mélange de viande.

Â»

Ensuite mettre les courgette et finir par la viande.

Â»

Enfourner 30 minutes.