

Crumble tomato - boeuf

Pour 4 personnes (en entrée car en plat ça fait plutôt 3 mangeurs) :

- 600 g de viande de boeuf haché (500 g pour moi car la viande était conditionnée de cette façon, à 5% de MG)
- 1 oignon jaune
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail (1 pour moi)
- 200 g de caviar de tomates (j'en ai mis 1 grosse càs, trouvé en surpermarché, + 20 cL de coulis de tomates)
- 4 càs d'huile d'olive (pas mises)
- sel
- poivre

Pour le crumble :

- 80 g de couscous moyen (poids cru)
- 1 càs d'huile d'olive (pas mise)
- 10 g de beurre (pas mis)
- sel
- poivre

Préparer le couscous selon les indications du paquet. Pour ma part je mélange la quantité de couscous avec la même quantité d'eau (mesurée à l'aide d'un verre et non au poids). Je mélange, j'attends 5 bonnes min puis je mets 2 min au micro-onde et c'est prêt.

Mélanger la semoule ajouter les matières grasses si vous le souhaitez, saler et poivrer.

Eplucher l'oignon et l'échalote. Les émincer finement. Dégermer l'ail et la réduire en purée à l'aide d'un presse-ail.

Dans une poêle anti-adhésive chaude avec ou sans la matière grasse, faire dorer l'oignon et l'échalote 3 min. j'ajoute à peine d'eau pour ne pas que ça attache. Ajouter la viande et l'ail. Saler et poivrer et laisser mijoter 12 min.

Mélanger le caviar et le coulis de tomates. Précauffer le four à 180°C.

Verser la préparation de viande hachée dans un plat à gratin, couvrir avec le mélange caviar-coulis de tomates. Egrainer la semoule avec une fourchette et en recouvrir le plat. Enfourner et laisser cuire pendant 25 min (j'ai mis moins longtemps, 17 min).

Servir chaud. J'ai servi avec des courgettes vapeur pour ma part.

