

Fusilli forestier

Préparation: 25 minutes environ

cuisson: 25 minutes (environ avec la cuisson des pâtes)

Portions: 2

~Ingrédients

500 ml (2 tasses) de fusilli

Huile en aérosol

250 ml (1 tasse) de champignons de Paris, en lamelles

125 ml (1/2 tasse) d'oignon émincé

180 g de veau haché maigre (moi, un peu plus et j'ai utilisé de la dinde hachée)

5 ml (1 c. à thé) ail haché

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes (moi sans sel ajouté)

10 ml (2 c. à thé) persil frais haché (moi beaucoup plus)

Sel et poivre au goût

~Préparation

1) Faire cuire les fusilli tel qu'indiqué sur l'emballage.

2) Dans une poêle vaporisée d'huile, faire cuire les champignons jusqu'à ce que leur eau s'évapore. Retirer de la poêle et réserver.

3) Dans la même poêle, faire suer l'oignon, ajouter le veau et le cuire en l'égrainant.

4) Ajouter l'ail et le bouillon de légumes. Laisser réduire pendant quelques minutes, puis ajouter les champignons et les fusilli.

5) Saupoudrer de persil et servir.

source: Kilo Cardio #3 Transcrit et modifiée quelque peu par ~Lexibule~

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule