

BURGER BUTTERNUT

INSTRUCTIONS :

Un repas gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Instructions pour deux personnes

1. Coupez quatre belles tranches de courge butternut
2. Émincez le restant en frites
3. Étalez le tout sur une plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez le tout de curry et herbes de Provence
4. Enfourez le tout à 200° pendant 35 à 40 minutes
5. Pendant ce temps faites rissoler les oignons, tomates et champignons
6. Faites cuire votre steak haché 5% de MG et ajoutez une pincée de fromage râpé
7. Assemblez le tout et dégustez avec une salade



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Courge butternut	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Oignon	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Tomates	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Champignons de paris	<input checked="" type="checkbox"/>	4
Steak haché 5%	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Fromage râpé	<input checked="" type="checkbox"/>	1 pincée