RAGOÛT DE PATATE DOUCE & SENSATIONAL MINCE

1 PORTIONS | 25 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Mince Garden Gourmet

1 Kg de patate douce, coupée en cubes

1 cuillière à café de cannelle

400 g de chou rouge, haché finement

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, écrasée

Quelques brins de thym frais

1 pomme rouge, coupée en dés

1 càs de miel

2 feuilles de laurier

2 càs de persil finement haché

Poivre et sel

Essaye notre version veggie du ragoût avec patates douces, chou rouge et notre Sensational Mince Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Préparer les patates douces

Épluche les patates douces et coupe-les en cubes. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et ajouter la patate douce et la cannelle. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

2. Faire revenir l'oignon dans une autre poêle

Faire chauffer un peu d'huile dans une autre poêle, ajouter l'oignon et laisser mijoter quelques minutes.

3. Ajouter les ingrédients et porter à ébullition

Ajouter ensuite l'ail, le chou rouge, le thym frais, les cubes de pomme, le miel et le laurier et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le chou rouge soit tendre.

4. Cuire l'émincé de filet

Pendant ce temps, faire revenir l'émincé de filet dans une poêle jusqu'à ce que les morceaux soient dorés.

5. Écraser la patate douce, ajouter le chou rouge et l'émincé de filet

Écraser la patate douce, ajouter le chou rouge et l'émincé de filet. Garnir de persil frais. Sers immédiatement.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR