

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Viande hachée, cornettes et compote de pommes



Valeurs nutritives par portion

Energie	630 kcal
Protéines	37 g
Glucides	73 g
Graisses	20 g

En % de l'énergie totale

24%
47%
29%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation et www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Viande hachée, cornettes et compote de pommes

Pour 4 portions / temps de préparation: env.
35 minutes

Ingrédients

Compote de pommes:

- 4 Pommes moyennes acidulées (p. ex. Boskop)
- 1 cs Sucre
- 1 dl Eau
- 1 Bâton de cannelle

Viande hachée:

- 400 g Viande hachée maigre de bœuf suisse
- 1 Gros oignon
- 1 cs Huile de colza HOLL*
- 2 cc Purée de tomates
- 1 dl Bouillon de légumes
- 2 Feuilles de laurier
- Sel, poivre

Cornettes:

- 300 g Cornettes
- Sel
- 40 g Fromage râpé (p. ex. gruyère)

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Salade:

- ½ Poivron
- ½ Courgette moyenne
- 2 Laitues pommées
- 2 cs Vinaigre balsamique
- 2 cs Huile de colza
- Sel

Réalisation

Peler les pommes, les couper en quartiers, retirer le cœur avec les pépins et couper la chair grossièrement. Mettre les morceaux de pomme dans une casserole. Ajouter le sucre, le bâton de cannelle et 1 dl d'eau. Porter à ébullition à feu moyen, couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10-15 minutes.

Peler l'oignon, le couper en petits dés et faire chauffer dans une poêle avec de l'huile. Ajouter la viande hachée et faire cuire sans cesser de remuer. Ajouter la purée de tomates et faire revenir quelques instants. Ajouter le bouillon et les feuilles de laurier. Laisser mijoter légèrement pendant 10 minutes. Saler et légèrement poivrer.

Pendant ce temps, cuire les cornettes en suivant les instructions sur l'emballage. Pour la salade: nettoyer les légumes, les couper en morceaux et les mélanger avec le vinaigre balsamique, l'huile de colza et du sel.

Dresser les cornettes avec la viande hachée et servir avec le fromage râpé, la compote de pommes et la salade.

