

Les pâtes avec la viande hachée

Recette russe de Tamar

Ingrédients:

- Viande hachée maigre
- Oignons (bio)
- Pâtes intégrales (bio)
- Huile d'olive
- Poivre noir
- Sel de mer (bio)

Préparation:

1. Faites cuire les pâtes dans une quantité suffisante d'eau salée.
2. Epluchez et coupez les oignons.
3. Faites cuire les oignons et la viande hachée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. N'y ajoutez pas de l'eau, cela doit rester sec.
5. N'assaisonnez la préparation qu'à la fin de la cuisson.
6. Egouttez les pâtes cuites et mélangez-les à la préparation de viande hachée.



Ce plat est accompagné d'une belle histoire. Tamar explique que les personnes qui voyageaient en Russie consommaient souvent ce plat lorsqu'ils devaient faire des longues distances en bateau. Ils ne pouvaient pas emmener de grandes quantités, donc ils se limitaient aux ingrédients de base. Le plat se digérait rapidement, et ne causait pas de sentiment de lourdeur après avoir mangé. Les personnes pouvaient donc facilement continuer le travail sur le bateau.

Ce plat peut toujours être servi avec des légumes et vous pouvez, comme le dit Tamar, y ajouter les épices que vous préférez.

