

Casserole de boeuf et pommes de terre

Cocotte micro-ondes ovale ou grand Clap-È-sert
(4 personnes)

1 c. à soupe de beurre
1/2 oignon rouge, haché
1 1/2 lb boeuf haché maigre
1/4 c. à thé de chili en poudre
1/4 c. à thé piment de la Jamaïque
1/2 c. à thé thym
3 pommes de terre pelées et émincées
1/4 c. à thé paprika
28 oz de tomates en conserve égouttées et hachées
1 tasse de sauce aux tomates chaude
Sel et poivre
Persil haché

Hacher l'oignon avec le Mini-hachoir ou le Rapido-chef. Mettre le beurre, oignon et la viande dans le plat. Ajouter chili, piment de la Jamaïque et thym; couvrir et cuire 6 minutes. Couvrir de la moitié des pommes de terre. Saupoudrer de Paprika. Ajouter tomates, sauce aux tomates et persil haché. Couvrir du reste des pommes de terre et bien assaisonner. Couvrir et cuire 12 minutes. Bien mélanger; couvrir et continuer la cuisson 7 minutes.