

Ragoût marocain

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Bœuf, pois chiches, lentilles et riz déshydratés aux épices marocaines.

Prêt en 15 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> bœuf haché lyophilisé	1 tasse
<input type="checkbox"/> pois chiches déshydratés	2 càs
<input type="checkbox"/> lentilles déshydratées	1 càs
<input type="checkbox"/> oignon rouge caramélisé lyophilisé	1 càs
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> riz cuit déshydraté	1 càs
<input type="checkbox"/> assaisonnement marocain	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *bœuf haché lyophilisé*, les *pois chiches déshydratés*, les *lentilles déshydratées*, l'*oignon rouge caramélisé lyophilisé*, la *sauce tomate en poudre*, le *riz cuit déshydraté* et l'*assaisonnement marocain* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition à feu moyen et cuire *10 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5 minutes*.

dehydrated