

# ÉMINCÉS DE BŒUF AUX POMMES DE TERRE ET CÈPES

*Vendredi 10 mars 2023*

*Pour changer du poulet, de la dinde :*

***Émincés de bœuf aux pommes de terre et cèpes pour 4 personnes et 7 sp vert ☐ – 7 sp bleu☐ – 5 spv violet☐ – 7 psp☐ par part***

*-400 g de rumsteck : 8 sp vert bleu violet☐☐☐ – 8 psp☐*

*-400 g de pommes de terre rattes : 10 sp vert bleu violet☐ – 10 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 10 psp☐*

*-400 g de cèpes surgelés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-200 g de crème à 4% : 8 sp vert bleu violet☐☐☐ – 8 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-2 cuillerées à soupe de persillade*

*-2 cuillerées à café de poudre de cèpes*

*-sel fin poivre*

*Détailler le bœuf en lanières et le faire mariner une heure au frais avec l'huile et le poivre.*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les peler. Réserver au chaud.*

*Faire revenir les cèpes surgelés dans une poêle antiadhésive chaude jusqu'à évaporation de leur jus. Assaisonner et les ôter de la poêle. Garder au chaud.*

*A la place, mettre les lanières de bœuf avec la marinade et faire revenir rapidement à feu vif. Assaisonner : sel poivre.*

*Rajouter les cèpes et les pommes de terre coupées en rondelles. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu moyen quelques minutes pour réchauffer le tout. Saupoudrer de persillade.*

*Délayer la poudre de cèpes dans la crème chaude et assaisonner.*

*Servir les émincés de bœuf aux pommes de terre et aux cèpes nappés de sauce.*



*Si vous n'avez pas de poudre de cèpes, remplacer par un peu d'eau des cèpes avant évaporation complète.*

*Vous pouvez remplacer les cèpes surgelés par une grosse boîte de champignons de Paris cèpes nature Bonduelle.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu*

violet□□□ – 0 psp□) – émincés de bœuf aux pommes de terre et  
cèpes (7 sp vert □ – 7 sp bleu□ – 5 spv violet□ – 7 psp□) – 1  
yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□)  
– 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp  
vert □ – 7 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 7 psp□

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***