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 boite 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