



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Boeufs sauté aux légumes**

Calorie
228 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de faux-filet de bœuf
- 1 carotte
- 1/2 poivron
- 1 petite tomate
- 2 pommes de terre
- 50 g de petits pois avec les gousses
- 1/2 oignon
- 1/2 bouillon de bœuf
- 1/2 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Brossez les pommes de terre et rincez-les.
2. Grattez la carotte tout en gardant un bout des fanes.
3. Lavez et fendez les gousses de petits pois.
4. Placez ces légumes préparés dans le panier d'un cuit vapeur et faites-les cuire 30 minutes.
5. Pendant ce temps, coupez la viande en tranches fines et régulières.
6. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez la tomate et les navets en tout petits dés.
7. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir l'oignon, puis faites dorer le morceau de faux-filet. Ajoutez la tomate et le navet en dés. Arrosez de bouillon de bœuf. Salez légèrement et poivrez. Laissez cuire.
8. Coupez les pommes de terre en morceaux en laissant la peau.