

Mijoté de bœuf express

Cette recette est une version express des plats mijotés traditionnels à base de viande. Elle est complète et équilibrée puisqu'elle contient à la fois la quantité nécessaire de protéines et de légumes.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 500 g de bœuf tendre maigre (rumsteck par exemple)
- 2 carottes
- 2 tomates
- 2 navets
- 1 petite courgette
- 1 cuil. à soupe d'estragon haché
- 1 cuil. à café de concentré de tomate
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 tablette de bouillon de bœuf
- Sel, poivre

Par portion :

Calories :

Protéines : 0

Glucides : 0

Lipides : 0

Gras : 0

Sucre : 0

1

Couper le bœuf en gros dés comme pour une fondue bourguignonne.

2

Éplucher les légumes et les couper en petits morceaux.

3

Verser l'huile dans le fond du plat. Disposer les morceaux de viande, puis les légumes.

4

Saupoudrer avec l'estragon.

5

Délayer le concentré de tomate et la tablette de bouillon de bœuf dans une louche d'eau. Arroser la préparation.

6

Saler (pas trop surtout si vous devez surveiller vos apports en sel car la tablette de bouillon est déjà salée) et poivrer.

7

Couvrir avec un couvercle en plastique et cuire 6 mn à puissance maximum.