

Émincé de bœuf mariné

UN REPAS VITE PRÊT !



Lanières de viande de bœuf très maigres, marinées dans une huile agrémentée d'épices.

À cuire à la poêle, comme la viande pour pita (shoarma).



Découvrez notre délicieuse recette au verso

colruyt

meilleurs prix

Wok de bœuf aux chicons et aux pleurotes

Plat principal

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g d'émincé de bœuf mariné (boucherie Colruyt)
- 4 chicons
- 250 g de pleurotes
- 250 g de risonnes (pâtes grecques)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de cerneaux de noix (Estudiantes)
- sel et poivre

Préparation

- Coupez les chicons en morceaux de 2 à 3 cm.
 - Déchirez les pleurotes en lanières.
 - Hachez grossièrement les noix.
3. Faites à nouveau chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir les chicons et les pleurotes pendant 5 min. Salez et poivrez.

Cuisson (20 min)

1. Faites cuire les risonnes dans de l'eau légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage).
2. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok et faites-y rissoler l'émincé de bœuf durant 3 à 5 min, par petites quantités à la fois. Retirez la viande du wok et réservez.

4. Mélangez-y l'émincé de bœuf et réchauffez le tout.

Présentation

Servez immédiatement avec les risonnes et parsemez de noix hachées.

Conseil

Pour un plat plus crémeux, incorporez-y 2 à 3 c. à soupe de mascarpone au point 4.

Valeur nutritive par personne (sur base de la liste des ingrédients)			
Énergie	526 kcal	Glucides	57,6 g
Protéines	43,5 g	Lipides	14,1 g

