



MIJOTÉ DE BOEUF AUX LÉGUMES ET SA POLENTA

⌚ 35 minutes

🕒 20 minutes

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de boeuf, joue, crue
- 1 portion moyenne de carotte, crue (100 g)
- 1 unité petite de navet, pelé, cru (70 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 60 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche

MODE DE PRÉPARATION

1° Emincer l'oignon finement. Faire revenir l'oignon dans une cocotte avec 1 c.c d'huile d'olive. Couper la joue de boeuf en dés. Faire revenir la viande avec l'oignon dans la cocotte, jusqu'à légère coloration. Pendant ce temps, laver et éplucher les carottes et les navets. Les couper en petits morceaux. Ajouter les carottes et navets dans la cocotte, avec quelques herbes aromatiques (ex : thym, laurier). Ajouter de l'eau à hauteur des légumes, couvrir et cuire à feu doux à moyen pendant 45 minutes à 1H. Dans une autre casserole, mettre 1 verre d'eau à bouillir. Verser la polenta en pluie, baisser à feu doux et laisser cuire 5 à 10 minutes. Vérifier la cuisson de la joue de boeuf : elle doit être très tendre et se "déliter" facilement. Servir la polenta avec le mijoté de boeuf.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	422 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	29 g	57 %
GLUCIDES	16 g	58 g	22 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	43 mg	156 mg	6 %