

**BOEUF BOURGUIGNON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de boeuf, paleron, cru
- 15 grammes de poitrine de porc, fumée, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 [11 g]
- 70 grammes de vin rouge
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 portion moyenne de carotte, crue [100 g]
- 1/4 gousse d'ail, cru [2 g]
- 1 gramme de laurier, feuille
- 1 gramme de thym, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Taillez les légumes : échalotes, ail et carottes. 2. Parez la viande. 3. Dans une cocotte, faites revenir la viande dans l'huile chaude afin de former une croûte colorée et rissolée pour conserver les sucs à l'intérieur de la pièce de viande. 4. Retirez les morceaux et gardez-les au chaud. 5. Faites rissoler l'échalote, l'ail, la carotte ainsi que la poitrine fumée préalablement coupée en petits morceaux. Déposez la viande et saupoudrez de farine. 6. Ajoutez le vin rouge et 100 ml d'eau. Salez et poivrez. 7. Au bout d'une heure de cuisson, ajoutez les champignons préalablement lavés et coupés en lamelles. Cuisez encore 30 minutes. 8. Servez chaud avec le féculent de votre choix !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [428 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 96 kcal | 411 kcal | 21 % |
| PROTÉINES | 7 g | 29 g | 58 % |
| GLUCIDES | 6 g | 24 g | 9 % |
| SUCRES | 2 g | 11 g | 12 % |
| LIPIDES | 4 g | 16 g | 22 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 5 g | 24 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 6 g | 22 % |
| SODIUM | 65 mg | 279 mg | 12 % |