Justine
Diététicien · 629505150

ONE POT BLÉ AU BOEUF ET AU PAPRIKA

15 minutes
35 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oignons en lamelles
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (20 g)
- 2 unités moyennes de poivron rouge en 1 cm
- 600 grammes de boeuf, rumsteck en lamelles
- 2 cuillères à soupe bombées de paprika
- 1 cuillère à café de cumin, graine
- 250 grammes de blé (type Ebly)
- 375 grammes d'eau du robinet
- Quelques brins de ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans le bol, faites rissoler les lamelles d'oignon avec l'huile de tournesol et les lamelles et poivron pendant 5 min/120° C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
2º Ajoutez la viande et les épices et faites rissoler 3 min/120° C (TM : Varoma)/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
3º Ajoutez enfin le blé et l'eau, un peu de sel et de poivre et faites cuire 10 min/100° C/sens inversé/vitesse cuillère en bois sans le gobelet doseur.
4º Servez parsemé de ciboulette ciselée.
5º (Ce plat peut être préparé avec du poulet coupé en dés).
6º © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (447 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	500 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	44 g	88 %
GLUCIDES	11 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	20 mg	90 mg	4 %