Justine
Diététicien · 629505150

MIJOTÉ DE PATATES DOUCES AU BOEUF ET AUX ÉPINARDS

15 minutes
1 heure et 40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de boeuf à mijoter en dés de 3 ou 4 cm
- 2 oignons en lamelles
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (20 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de farine de blé complet
- 350 grammes d'eau du robinet
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 600 grammes de patate douce en dés de 3 cm
- 100 grammes d'épinards

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans le bol, faites rissoler la viande avec les oignons et l'huile de tournesol pendant 10 min/120° C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
2º Ajoutez la farine, du sel et du poivre et faites rissoler 1 min/120° C (TM31 : Varoma)/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
3º Ajoutez l'eau, le cube de bouillon et faites mijoter 60 min/100° C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
4º A la sonnerie, ajoutez les dés de patates douces dans le bol et poursuivez la cuisson 12 min/100° C/sens inversé/vitesse cuillère en bois. Les patates douces doivent être tendres sous la pointe du couteau.
5º Ajoutez les épinards et faites cuire encore 1 min/100°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois. Servez le mijoté bien chaud.
6º (Lorsque c'est la saison, vous pouvez remplacer les épinards par des feuilles de blettes).
7º © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (485 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	37 g	73 %
GLUCIDES	7 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	135 mg	656 mg	27 %