Justine
Diététicien · 629505150

BOEUF À LA CATALANE - COOKEO

30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 40 grammes de chorizo
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 20 grammes d'olive noire, à l'huile (à la grecque)
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (26 g)
- 140 grammes d'eau du robinet
- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 800 grammes de légumes, mélange surgelé, crus

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez la viande en morceaux. Coupez le chorizo en rondelles.
2° Dans la cuve du Cookeo, faites revenir la viande dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez la farine et mélangez avec une cuillère en bois
3° Dans la cuve du Cookeo, faites revenir la viande dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez la farine et mélangez avec une cuillère en bois
4° Ajoutez les olives, le chorizo, l'eau, le concentré de tomate, salez et poivrez et lancez la cuisson sous pression pour 20 min
5° Rectifiez l'assaisonnement puis servir avec les légumes et les pommes de terre !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (513 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	486 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	33 g	67 %
GLUCIDES	8 g	41 g	16 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	53 %
SODIUM	90 mg	462 mg	19 %