

**BOEUF POÊLÉ AUX ARACHIDES** 10 minutes 1 heure et 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de boeuf, steak ou bifteck, cru
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 2 citrons verts
- 4 cuillères à soupe de sauce soja sucrée, préemballée (64 g)
- 10 grammes de citronnelle
- 20 grammes de cacahuète, grillée à sec, salée

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° • Faites saisir 1min à feu vif les steaks coupés en morceaux dans une poêle avec 3 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez.
- 2° • Ajoutez la citronnelle émincée, la sauce soja sucrée et le jus des citrons verts. Laissez cuire 30s en remuant.
- 3° • Mélangez avec les crudités et les arachides concassées et dégustez.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	234 kcal	12 %
PROTÉINES	15 g	22 g	44 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	13 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	913 mg	1287 mg	54 %