

**ROSBIF AUX HERBES DE PROVENCE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de boeuf, rosbif, rôti/cuit au four
- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 20 grammes de herbes de Provence, séchées
- 10 gousses d'ail, cru (60 g)
- 800 grammes de petits pois et carottes, appertisés, égouttés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C.
- 2° Répartissez le rôti de boeuf, les pommes de terre découpées en 4 et les gousses d'ail avec la peau dans un plat à four. Mélangez les herbes de Provence et l'huile et versez-la sur le rôti et les pommes de terre. Salez, poivrez.
- 3° Enfourez 25 min.
- 4° Laissez reposer 5 min et dégustez et servez avec les légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (524 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	33 g	65 %
GLUCIDES	10 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	52 %
SODIUM	107 mg	563 mg	23 %