

STEAK AU POIVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de boeuf, steak ou bifteck, cru
- 8 grammes de poivre noir, poudre
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 400 grammes de frites de pommes de terre, surgelées, pré-frites, pour cuisson rôtie/ au four
- 800 grammes de haricot vert, surgelé, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Saupoudrez les steaks avec le poivre concassé. Faites saisir les steaks 3min de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2° Versez la crème dans la poêle, laissez cuire 5min en remuant et salez.
- 3° Remettez les steaks dans la sauce et dégustez avec les frites au four et les légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [427 g]	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	500 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	26 g	53 %
GLUCIDES	8 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	45 %
SODIUM	43 mg	184 mg	8 %