



STEAK EXPRESS AUX POIVRONS

Un repas riche en vitamines et équilibré en 15 minutes top chrono !

 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de boeuf, steak ou bifteck, grillé
- 130 grammes de riz blanc, cuit, non salé **ou** 160 grammes de pâtes sèches standard, cuites, non salées
- 75 grammes de poivron rouge, cru
- 75 grammes de poivron jaune, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre de l'eau à chauffer pour le riz ou les pâtes. Laver et couper les poivrons. Faire cuire les féculents. Pendant ce temps faire revenir les poivrons à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
- 2° Griller la viande à feu vif pendant quelques minutes selon la préférence de cuisson.
- 3° Dresser les éléments dans une assiette, saler, poivrer, c'est prêt ! Pour plus de saveur on peut rajouter de la moutarde, des épices (cumin, curry, paprika etc.) et/ou des herbes aromatiques (basilic, persil, coriandre etc.).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (405 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	464 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	35 g	69 %
GLUCIDES	12 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	20 mg	79 mg	3 %