



## BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES

de quoi faire le plein de fer et protéines tout en mangeant équilibré

 20 minutes 1 heure et 30 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de macreuse de boeuf
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 70 grammes de vin blanc (sec)
- 30 grammes d'oignon jaune
- 100 grammes de carotte, crue

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincer les légumes
- 2° Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte et faire revenir la viande sur toutes les faces
- 3° Ajouter les carottes et l'oignon émincés, laisser cuire quelques minutes
- 4° Assaisonner
- 5° Mouiller avec le vin blanc et environ 150 ml d'eau préalablement tiédis
- 6° Couvrir et cuire 1h15 à feu doux pour éviter l'évaporation de l'eau
- 7° Rectifier l'assaisonnement avant de servir chaud

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	334 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	28 g	55 %
GLUCIDES	4 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	28 mg	92 mg	4 %