



## 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 %  |