

Recette facile

POT-AU-FEU DE BOEUF

- **Énergie** : 348 kcal
- **Protides** : 35 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 32 g



20 minutes



1 heure 10 minutes
à l'autocuiseur

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 600 g de pommes de terre
- * 600 g de paleron de bœuf
- * 2 navets
- * 4 carottes
- * 4 blancs de poireaux
- * 1 bouquet garni
- * 1 bouillon de bœuf
- * Sel, poivre

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 économiseur
- * 1 verre doseur
- * 1 autocuiseur

ÉTAPES

- 1** Placez dans votre autocuiseur la viande, le bouillon de bœuf et le bouquet garni. Salez. Ajoutez 1,5 litre d'eau. Faites cuire 50 minutes à partir de la mise en pression.
- 2** Pendant ce temps, épluchez et coupez les légumes et pommes de terre en gros tronçons.
- 3** Enfin, après avoir retiré la pression, ajoutez-les à la viande. Poursuivez la cuisson pendant 20 minutes.
- 4** Servir chaud.