

Recette facile

BOËUF BOURGUIGNON

- **Énergie** : 270 kcal
- **Protides** : 22.5 g
- **Lipides** : 14 g
- **Glucides** : 13.5 g



40 minutes



4 heures

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 600g de viande de bœuf à bourguignon
- * 3 carottes
- * 2 oignons
- * 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- * 1 feuille de laurier
- * Sel et poivre
- * 1 cuillère à soupe de farine

USTENSILES

- * 1 marmite avec couvercle
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 louche
- * 1 cuillère à soupe
- * 4 assiettes

ÉTAPES

1

Dans une marmite faire revenir les morceaux de bœuf dans l'huile. Eplucher et couper les carottes en rondelles et hacher les oignons. Ajouter la feuille de laurier. Saler poivrer. Recouvrir d'eau. Couvrir la marmite et laisser mijoter à feu doux pendant environ 1h30 à 2h00.

2

En fin de cuisson, prélever une louche de jus et délayer la farine. Ajouter dans la marmite tout en mélangeant.

3

Laisser cuire encore 15 à 20 minutes à feu doux.

4

Servir chaud avec du riz par exemple.