

Recette facile

ÉMINCÉ DE BŒUF AUX HARICOTS VERTS ET CHAMPIGNONS

- **Énergie** : 240 kcal
- **Protéines** : 29 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 7 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 400 g de rumsteck de bœuf (découpé en lanières)
- ✿ 300 g de haricots verts
- ✿ 250 g de champignons de Paris
- ✿ 1 c. à soupe d'huile de colza
- ✿ Sauce soja réduite en sel

ÉTAPES

- 1 Faire sauter les légumes dans l'huile.
- 2 Ajouter la viande émincée, saisir rapidement.
- 3 Déglacer avec un peu de sauce soja.
- 4 Gratiner 15 min au four.