

Fiche cookeo Boeuf sauté oignons



Fiche cookeo Boeuf sauté oignons

Une recette qui devrait plaire aux amateurs de viande de boeuf 282
calories 8 PP 9 SP

Cookeo



Moulinex

Bœuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.

Ajoutez le vinaigre de cidre, la sauce soja, le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes.

Versez les 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud avec un féculent de votre choix.

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>