

# 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/>