

Recette minceur : Rognons de Boeuf maison



Une recette minceur pour démarrer la semaine sur le ton du plaisir culinaire et pour ne pas prendre de poids. Cette recette minceur est facile à réaliser, peu cher et rapide à préparer. Alors que demander de mieux.

Préparation 15 mn **Cuisson** 40 mn **Calories** 250 4 personnes

Ingrédients pour cette recette minceur

500 g de rognons de bœuf

1 oignon

1 tomate

Sel

Poivre

200 g de champignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Calories 970 Préparation 15 mn cuisson 40 mn

Préparation de cette recette minceur

1° Lavez et coupez les champignons en morceaux. Puis faites chauffer une casserole d'eau, plongez les champignons à l'ébullition, cessez la cuisson à la reprise des bouillonnements. Égouttez-les.

2° Epluchez un oignon et coupez le en morceaux. Faites le revenir avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

3° Découpez les rognons de bœuf en morceaux et dégraissez les.

4° Incorporez les champignons aux oignons et faire revenir 5mn puis ajouter les morceaux de rognons.

5° Lavez une tomate, coupez la en dés et ajoutez les morceaux dans la poêle.

6° Couvrez la préparation avec les 2 verres de vin rouge. Salez, poivrez. Laissez mijoter une demi heure

7° Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et de concentré de tomates. Servez avec des légumes selon votre choix.

Pommes pochées le petit +



Cuisson 10 mn **Préparation** 10 mn **Calories** 295 4 personnes

4 pommes

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère de cannelle en poudre

1° Epluchez les pommes et coupez les en 2.

2° Préparez un sirop avec la cuillère de sucre et de cannelle. Portez à ébullition

3° Plongez les pommes dans le sirop et pochez les pendant 10 bonnes mn.

4° Laissez refroidir et servez.

Astuce +

Présentez les pommes sur un lit de compote de pommes avec un peu de confiture et les enfants seront ravis.

Bonne semaine à toutes et à tous . si vous avez-vous aussi une recette minceur proposez la .

Jean Philippe

