Recette simple et légère : bœuf sauce moutarde



Recette simple et légère pour vous aider à vous faire plaisir sans grossir et vous aider à concocter des plats qui vont vous permettre de perdre du poids. Cette recette simple et légère est un mélange de bœuf en daube et de bœuf Stroganoff (célèbre recette russe). Un résultat étonnant mais avec beaucoup de saveur, un plat en sauce léger pour l'hiver.

Temps de préparation 20 mn temps de cuisson 30 mn Calories 300

Ingrédients de cette recette simple et légère

600 g de Collier de bourguignon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 carottes

Sel

Poivre

300 g de petits champignons

2 oignons

200ml de bouillon de bœuf

1 verre de vin rouge

1 cuillère à soupe de curry

2 cuillères à café de moutarde forte

4 cuillères à soupe de fromage blanc

Préparation de cette recette simple et légère



1° Lavez et coupez la viande en morceaux. Enlevez les parties nerveuses et grasses .Faites revenir la viande dans une poêle avec une cuillère à soupe d’huile d’olive et mettez là de côté au chaud.

2° Epluchez les carottes et coupez les en rondelles.

3° Lavez les petits champignons de Paris dans de l’eau vinaigrée, égouttez les.

4° Faites cuire avec un autocuiseur ou dans de l’eau les carottes et les champignons pendant 10 mn

5° Épluchez et hachez les oignons. Faire dorer les oignons dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.

6° Incorporez les carottes et les champignons et faites les revenir dans la poêle.

7° Préparez un bouillon de bœuf (1 cube + 200 ml d’eau) mouiller la préparation et rajouter un verre de vin rouge et une cuillère à soupe de curry laissez mijoter 15 mn à feu doux.

8° Mélangez les 4 cuillères à soupe de fromage blanc et les 2 cuillères à soupe de moutarde à la préparation laisser mijoter 5 mn à feu doux.

9° Servez cette recette simple et légère avec un accompagnement de riz, de pâtes, ou de pommes de terre selon votre convenance.

Astuces pour cette recette simple et légère

Pour contrôler l’apport en matières grasses le choix s’est porté sur le fromage blanc plutôt que la crème fraîche.

Pour épaissir la sauce vous pouvez pour économiser en calories incorporer des pommes de terre qui absorberont la sauce et la rendront plus épaisse.

Pour le choix de la viande, il s'est fait en fonction des promos du moment dans ma région car l'objectif c'est de proposer des recettes simples et légères mais aussi rapides et faciles à réaliser, et le plus économique possible.

N'oubliez pas que rééquilibrer son alimentation est une bonne chose pour notre santé mais pensez également à pratiquer une activité physique quotidienne. Même un peu de marche ou de bricolage feront l'affaire.

Liste de courses pour cette recette simple et légère

600 g de Collier de bourguignon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

30 g de petits champignons deux oignons

200ml de bouillon de bœuf

1 verre de vin rouge

1 cuillère à soupe de curry

2 cuillères à café de moutarde forte

4 cuillères à soupe de fromage blanc

N’oubliez pas de vous préparer une petite entrée et de finir le repas par un fruit au minimum. D’ailleurs que proposez-vous comme entrée pour cette recette simple et légère. Poster vos idées dans les commentaires.