

Recette simple, diététique : boeuf Stroganoff

Recette simple, diététique :Bœuf Stroganoff. 

Recette simple, diététique : le bœuf Stroganoff est un plat originaire de Russie. La famille Stroganoff était une famille de commerçants, industriels, hommes d'état. Cette [recette simple](#) aurait été élaborée par un français cuisinier des Stroganoff, à base de viande de bœuf, d'oignons et de champignons. Ce plat peut se conjuguer en version allégée tout en gardant une saveur extrême. Cette recette simple présente également l'avantage d'être rapide à réaliser et présente un coût faible.

Préparation 20 mn Cuisson :40 mn
Calories 174

Ingrédients cette recette simple (4 personnes)

600 g de filet de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

300 g de champignons

2 oignons

3 cornichons

200 ml de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de moutarde forte

1 yaourt nature à 0%

1 verre de vin blanc

Préparation pour cette recette simple

1° Epluchez les 2 oignons et émincez-les. Faites les cuire dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. (Faites les jaunir).

2° Nettoyer et couper les champignons en morceaux, faites les cuire avec les oignons.

3° Dégraissez les morceaux de bœuf, coupez les en morceaux et faites les cuire à feu vif avec les oignons et les champignons .Saler et poivrer.

4°Couper les cornichons en rondelles et ajouter à l'ensemble

de la préparation.

5° Arrosez la préparation avec un bouillon (1 cube de bouillon de bœuf+500 ml d'eau+1 verre de vin blanc). Laissez cuire 10 mn.

6° Ajoutez les cornichons, mélangez les cuillères de moutarde forte et les 2 cuillères à soupe de maïzena ainsi que le yaourt. Laissez réduire.

7° Servez avec du riz ou des pommes de terre selon votre convenance.

Liste des courses pour cette recette simple

600 g de filet de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

300 g de champignons

2 oignons

3 cornichons

200 ml de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de moutarde forte

1 yaourt nature à 0%

1 verre de vin blanc

Bon appétit avec cette **recette simple** . Préparez vous cette recette différemment ?

Recette cuisine fitness: poulet au safran

<A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_ssw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8003%2Fc8927249-96f7-4df7-8d17-147822cd7bbc&Operation=NoScript »&Widgets Amazon.fr