

BŒUF-CAROTTES



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

10 mn

CUISSON

1h30

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de Macreuse de Bœuf*
- 6 carottes
- 2 oignons
- 3 cuillères à café
de farine
- 1 verre de vin rouge
- 2 verres d'eau
- 1 cuillère à café
de concentré de tomates
- sel, poivre

CALORIES

1 portion : environ 430 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

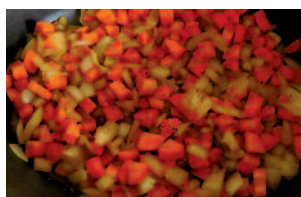
BOEUF-CAROTTES



1 - Découpez la viande en morceaux, faites-la revenir puis réservez (lorsque la viande rend trop d'eau, l'enlever durant cette étape).



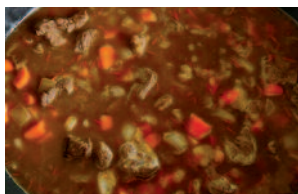
2 - Coupez les oignons et les carottes en petits morceaux.



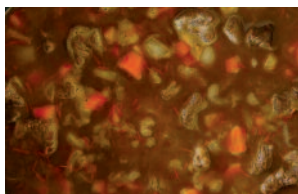
3 - Faites revenir les oignons dans la même marmite. Dès qu'ils sont dorés rajoutez les carottes. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 5mn. Salez et poivrez.



4 - Rajoutez la viande, puis rajoutez trois cuillères à café de farine pour épaissir.



5 - Après 5mn, versez un verre de vin rouge et deux verres d'eau, afin de recouvrir le tout de liquide.



6 - Ajoutez une pointe de concentré de tomates, couvrez et laissez mijoter à feu doux environ 1 heure.

PETITES ASTUCES : Pour varier, vous pouvez faire cette recette avec un verre de vin blanc à la place du vin rouge. Cette recette peut aussi être réalisée avec 1 kg de paleron.

CALORIES

1 portion : environ 430 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



ASPERGES, POIVRONS*



BOEUF CAROTTES



PROFITEROLES*

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

