

Bœuf et brocoli en sauce avec riz

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

35 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 3/4 lb bœuf haché extra maigre
- 1 tasse oignons, hachés
- 3 tasses fleurons de brocoli frais
- 1 tasse champignons, tranchés
- 1/2 tasse poivron rouge, coupé en dés
- 1 boîte Soupe condensée Crème de brocoli à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/2 tasse eau
- 1 c. à s. sauce Worcestershire
- 3 tasses riz chaud, cuit sans sel

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Faire revenir le bœuf et l'oignon dans une poêle à surface antiadhésive à feu mi-vif.
2. Ajouter le brocoli, les champignons et le poivron. Cuire en remuant pendant 3 à 5 minutes.

3. Ajouter le mélange de soupe,l'eau et la sauce Worcestershire,et porter à ébullition. Baisser le feu,et faire bouillir pendant 3 minutes. Servir avec du riz.

Conseils et Recettes

- *Shiitakes,crimini,pleurotes... Si vous êtes curieux et vous désirez connaître une variété de champignons que vous n'avez jamais essayée avant,jetez un coup d'œil sur les différents champignons offerts à votre marché public de quartier,et choisissez l'un d'eux. On retrouve partout Canada des producteurs régionaux de champignons.*
- *Le riz accompagne à merveille ce plat de bœuf et de brocoli en sauce,puisque son temps de cuisson est semblable à celui des autres ingrédients de la recette. Pour un goût différent,remplacez le riz par des pâtes de blé entier,des nouilles aux œufs ou du quinoa.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.