

Bœuf et brocoli en toute simplicité



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	20 min	4 portions de 1 tasse (250 ml)

ce qu'il vous faut

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb de lanières de bœuf pour sautés
- 2 tasses de bouquets de brocoli surgelés
- 1/4 tasse de sauce hoisin
- 1/4 tasse de vinaigrette *Catalina Kraft*
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 2/3 tasses de riz blanc instantané, cuit, chaud

ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter la viande; cuire 3 min ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée, en remuant souvent.

Ajouter le brocoli, la sauce hoisin, la vinaigrette et le gingembre; remuer. Couvrir. Cuire 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Servir sur le riz.

Trucs culinaires

Substitut

S'il n'y a pas de lanières de bœuf pour sautés à votre supermarché, vous pouvez utiliser à la place n'importe quel bifteck à griller, coupé en fines lanières.

Substitut

Remplacez le brocoli surgelé par 2 tasses de légumes à l'orientale surgelés pour sautés.

Nutrition

Portions

4 portions de 1 tasse (250 ml)

Boni nutritionnel

Aidez votre famille à manger sainement grâce à ce repas savoureux qui comprend 1/2 tasse de légumes par portion.

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 1 tasse (250 ml)

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	400
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	13g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	1.5g
---------------------------	------

Cholestérol	50mg
--------------------	-------------

Sodium	540mg
---------------	--------------

Glucides	40g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	3g
---------------------	----

Sucres	2g
--------	----

Protéines	32g
------------------	------------

Vitamine A	15 %VQ
------------	--------

Vitamine C	45 %VQ
------------	--------

Calcium	4 %VQ
---------	-------

Fer	25 %VQ
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.