

# Boeuf et champignons à la dijonnaise

TEMPS DE PRÉP

**10 MIN**

TEMPS TOTAL

**35 MIN**

PORTION

**4**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- Enduit antiadhésif d'huile végétale en vaporisateur
- 2 tasses champignons, tranchés
- 1 oignon moyen, haché
- 3/4 lb surlonge de boeuf à griller, désossé (épaisseur de 2 cm (3/4 po), coupée en lanières
- 1 boîte Soupe condensée Crème de champignons à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1/4 tasse eau
- 2 c. à s. moutarde de Dijon à l'ancienne
- 4 tasses riz chaud, cuit sans sel
- Persil frais, haché

**Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

**1** Faire chauffer une grande poêle à surface antiadhésive, légèrement vaporisée d'enduit antiadhésif à feu mi-vif, pendant 1 minute.

2. Ajouter les champignons et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer les légumes et réserver. Retirer la poêle du feu.
3. Vaporiser la poêle d'huile végétale. Remettre sur le feu. Ajouter le boeuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit bruni, en remuant souvent.
4. Incorporer la soupe, l'eau, la moutarde et les légumes, et cuire jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Mélanger le riz avec le persil. Servir le mélange de boeuf avec le riz.

---

## **Conseils et Recettes**

*Pour que le boeuf soit plus facile à trancher, mettre au congélateur pendant 1 heure.*

**Avez-vous cuisiné cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**