

Sauté au bœuf et au brocoli



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	20 min	4 portions de 1/4 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 1/3 tasse de riz blanc instantané, non cuit
- 2 tasses de petits bouquets de brocoli
- 3/4 lb (340 g) de viande du Rôti de pointe de surlonge aux herbes avec sauce à la moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 1 poivron rouge, coupé en bouchées
- 1 c. à soupe de gingembre haché finement
- 1/2 tasse de sauce barbecue BULL'S-EYE Grilled Onion & Garlic Showdown Oignons grillés et ail

ce qu'il faut faire

Cuire le riz selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Entre-temps, mettre le brocoli dans un bol micro-ondable; couvrir de papier sulfurisé. Cuire à intensité ÉLEVÉE de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le brocoli ramollisse. Pendant la cuisson du brocoli, couper la viande en tranches fines. Empiler les tranches, puis couper en lanières de 1/2 po de largeur.

Chauffer la vinaigrette dans une grande poêle à feu mi-vif. Ajouter le poivron et le gingembre; faire sauter de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le poivron ramollisse.

Ajouter le brocoli et la viande; faire sauter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Retirer du feu. Incorporer la sauce barbecue.

Servir sur le riz.

Trucs culinaires

Nutrition

Une touche d'éclat

Parsemez ce plat d'oignons verts tranchés au moment de le servir.

Substitut

Préparez la recette avec des bouquets de brocoli surgelés, décongelés et égouttés.

Variante

Vous pouvez aussi préparer ce délicieux sauté tout simple dans un wok.

PORTIONS

4 portions de 1/4 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 1/4 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

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

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	12g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	4g
---------------------------	----

Cholestérol	65mg
--------------------	-------------

Sodium	500mg
---------------	--------------

Glucides	50g
-----------------	------------

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

Sucres	15g
--------	-----

Protéines	24g
------------------	------------

Vitamine A	25 %DV
------------	--------

Vitamine C	130 %DV
------------	---------

Calcium	6 %DV
---------	-------

Fer	25 %DV
-----	--------

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.