

Steak de bœuf avec sauce aux champignons

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de beurre

2 gousses d'ail, émincées

4 steaks de boeuf, coupés en lanières

2 tasses de champignons, coupés en tranches

1 tasse d'eau



Appuyer sur la touche SAUTÉ et ajouter l'huile et le beurre. Faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'il soit parfumé et ajouter les steaks et les champignons. Verser dans l'instant pot une tasse d'eau et assaisonner avec du sel et du poivre. Appuyer sur le bouton MANUAL/PRESSURE COOK et cuire 20 minutes. Faire un relâchement rapide de pression. Une fois refroidi, divisez uniformément en portions, conservez dans le récipient de votre choix et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de manger.

Traduit de : The Healthy Meal Prep Instant Pot Cookbook: Easy and Wholesome Meals Your Essential Guide to Losing Weight and Saving Time » de Jane Dubois. Photo : asparagus risotto instant pot

