

Lanières de boeuf et poireaux à la crème

Pour 4 couverts :

- 500g de boeuf
- 250g de semoule
- 3 poireaux
- 2 échalotes
- 200ml de crème culinaire
- 2 c. à soupe de margarine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Gros sel
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les poireaux, émincer les échalotes, et couper le boeuf en lanières.
- Cuire les poireaux à la vapeur ou à l'eau.
- Dans une casserole, faire revenir les échalotes avec 1 c. à soupe d'huile. Ajouter les poireaux cuits et la crème culinaire. Assaisonner et laisser chauffer à feu doux.
- Chauffer 1,5 volume d'eau pour 1 volume de semoule. Placer la semoule dans une casserole et ajouter l'eau bouillante. Laisser gonfler 5 minutes et égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette.
- Cuire les lanières de boeuf dans une poêle bien chaude avec 2 c. à soupe de margarine. Assaisonner de poivre et de gros sel.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste