PRÉPARATION : 30 MINUTES | CUISSON : 15 MINUTES | 4 PORTIONS

Sauté de bœuf à l'ananas

INGRÉDIENTS

- *¾ tasse de riz basmati*
- *3 c. à soupe de vinaigre de riz*
- *3 c. à soupe d'eau*
- *2 c. à thé de fécule de maïs*
- *1 c. à soupe de sucre*
- *1 c. à soupe d'ail haché*
- *1 c. à soupe de gingembre frais haché*
- *1 c. à soupe d'huile de canola*
- *400 g de lanières de bœuf*
- *1 ½ tasses de poivrons coupés en morceaux*
- *½ tasse de céleris coupés en biseau*
- *1 tasse d'ananas en cubes*
- *⅛ c. à thé de flocons de piments forts*
- *Poivre noir*

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire le riz selon les instructions du fabricant.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le vinaigre de riz, l'eau, la fécule de maïs, le sucre, l'ail et le gingembre. Réserver.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir les lanières de bœuf pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Procéder en deux fois si nécessaire, plutôt que de surcharger la poêle. Retirer la viande.
4. Dans la même poêle, faire revenir les poivrons et le céleri pendant 2 minutes. Ajouter les ananas, les flocons de piments forts et la viande réservée.
5. Ajouter le mélange de vinaigre réservé en remuer jusqu'à ce que le liquide ait épaissi. Retirer du feu.
6. Servir le sauté de bœuf avec le riz. Poivrer au goût.

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
3 éq. protéine+ 3 éq. féculent + 1 éq. légume

Calories	**357 Kcal**
Protéines	**26 g**
Glucides	**43 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**8 g**
Gras saturés	**2 g**
Cholestérol	**53 mg**
Sodium	**76 mg**
Potassium	**564 mg**
Phosphore	**259 mg**

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2019. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2019 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca