

Steak de bœuf en sauce aux champignons

(pour 4 personnes)

Ingrédients :

4 steaks de bœuf (500g)
600g de champignons de Paris coupés en fines lamelles
1cs de farine (30g)
½cube de bouillon de bœuf
sel et poivre selon goût

Il faut compter 6g de glucide (farine)
par personne pour cette recette.

Préparation :

- Assaisonner la viande et la faire cuire dans une grande poêle anti-adhésive, à feu vif. Réserver les steaks à couvert pour qu'ils restent chauds.
- Dans la même poêle, verser les champignons et émietter le cube de bouillon dessus. Faire cuire les champignons à couvert, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 1 minute, en continuant de remuer. Laisser épaissir. Ajouter un peu d'eau si besoin.
- Servir les steaks de bœuf nappés de sauce.



Références: adaptation de «365 recettes faciles de l'apéritif au dessert», pages 31 et 58, Maraboutchef hors série, août 2011, 160p.