

PLATS A BASE DE BŒUF COMPLETS ET NUTRITIFS

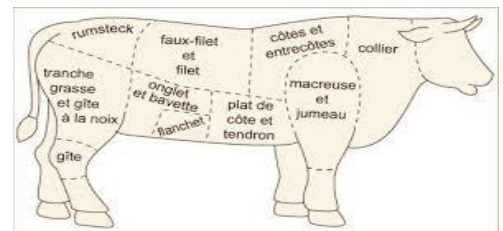
L'hiver approche et l'envie de plats cuisinés se fait sentir... Certains morceaux de bœuf sont adaptés pour des plats familiaux complets et plus économiques avec une richesse en fer plus importante que dans les viandes blanches.

Ces plats demandent un certain temps de préparation mais il est possible d'en faire en grande quantité et de congeler des portions pour pouvoir les consommer plus tard.

Ces plats permettent d'associer des légumes de saison et des féculents et permettent de varier de temps en temps les goûts et les sources de protéines.

Voici quelques exemples de plats cuisinés à base de bœuf :

- Bœuf bourguignon : macreuse, carottes, pommes de terre, ...
- Pot-au-feu : macreuse, poireaux, carottes, branches de céleri, ...
- Bœuf Stroganov : macreuse, champignons, ...
- Bœuf mode : collier ou jumeau, carottes
- Lasagnes : reste de viandes, pâtes, tomates, oignons
- Hachis Parmentier : reste de viandes, pommes de terre, oignons, ...



La majorité de ces plats sont en sauce, il sera donc important de bien doser la matière grasse en fonction du nombre de portions réalisées. Pour chacun de ces plats, l'utilisation des herbes aromatiques et des épices est essentielle pour donner du goût.



Recette du mois

Curry de lentilles

Pour 4 personnes

Ingrédients : 180 g de lentilles, 3 belles tomates, 150 g de carottes, 1 gros oignon, 2 échalotes, 1 c. à soupe de curry, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Epluchez et ciselez finement les échalotes et l'oignon.
2. Lavez soigneusement les légumes. Pelez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Epluchez et coupez les carottes en fins bâtonnets.
3. Dans une cocotte à fond épais, faites revenir les échalotes et l'oignon 3 min dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les légumes, le curry, salez et poivrez.
4. Laissez cuire quelques minutes et incorporez les lentilles, rincées au préalable.
5. Mouillez avec un demi litre d'eau.
6. Portez à ébullition et laissez mijoter 35 min.

Aude Dufour-Lainé, Diététicienne-Nutritionniste

Cet automne, c'est le mois des poireaux et des clémentines !!