



Pâtissoon, carottes sautées et bifteck grillé

pour 4 personnes

- 1 pâtissoon
- 3 carottes
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de thym
- 4 c. à soupe persil (frais ou surgelé)
- 35 cl d'eau
- bifteck de 120g

Couper le pâtissoon en 2, l'épépiner.

Couper le pâtissoon en tranche.

Eplucher les carottes, l'ail, l'oignon et le pâtissoon. Rincer le tout.

Couper les carottes en rondelles.

Eplucher les oignons et les couper en petits morceaux.

Mettre le tout dans une grande casserole d'eau départ eau froide, laisser bouillir une première fois, jeter l'eau et recommencer l'opération.

Mettre l'huile dans une marmite, un faitout ou un wok. Ajouter les carottes, le pâtissoon et l'ail.

Faire revenir le tout.

Ajouter 35 cl d'eau froide.

Ajouter les épices.

Laisser cuire.

En parallèle mettre dans une poêle à griller le steak à la cuisson que vous souhaitez.

Une fois cuit, égoutter puis déguster avec le steak.

 318k de calories

 29,4g de protéines

 21g de lipides

 2,89g de glucides

 498mg de potassium

 260mg de phosphore

 273mg de sodium