



Bœuf

Bœuf strogonoff



40 min **20 min** **20 min** **0** **402**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf Strogonoff

700 g **Rumsteck(s) de boeuf**
200 g **Champignon(s) de Paris**
100 g **Crème fraîche épaisse**
1 c. à café **Paprika**
2 **Oignon(s)**
150 ml **Eau**
1 **Bouillon cube de boeuf déshydraté**
2 c. à café **Concentré de tomate**
40 g **Beurre**
1 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la viande et des légumes

- 1 Emincer le boeuf en fines tranches de 1 cm d'épaisseur.
- 2 Le disposer dans une assiette avec le paprika et le sel.
- 3 Eplucher et émincer les oignons.
- 4 Laver et émincer les champignons de Paris.

Étape 2

Cuisson des légumes et de la viande

- 1 Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle sur feu doux.
- 2 Il faut être vigilant, le beurre ne doit pas brûler. Le goût du plat s'en ressentirait.
- 3 Ajouter les oignons et les champignons. Les faire revenir pendant 5 minutes. Réserver dans une assiette.
- 4 Sauter le boeuf dans la poêle quelques minutes.
- 5 Il faut juste le saisir afin qu'il soit coloré mais pas le cuire.
- 6 Le réserver avec les oignons et les champignons.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Mettre l'eau dans une casserole avec le cube de bouillon de boeuf. Porter à ébullition, fouetter puis éteindre.
- 2 Faire fondre le beurre restant dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger afin d'obtenir un roux.
- 3 Le roux en cuisine assure la liaison de la sauce.
- 4 Verser l'eau petit à petit sur ce mélange et fouetter.
- 5 Laisser cuire pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 6 Incorporer le concentré de tomate puis la crème fraîche.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser le boeuf, les oignons et les champignons dans la sauce,
- 2 Laisser cuire pendant 5 minutes.
- 3 Rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis servir en décorant avec le paprika.