

## Sauté de bœuf à l'indienne

Préparation	10 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,97 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grande poêle, cuillère de bois, ouvre-boîte.



## Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes**  
hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



1 **carotte** moyenne  
pelée et hachée



3 gousses d'**ail**  
hachées



30 ml (2 c. à soupe)  
de **gingembre frais** haché  
(facultatif)

*L'AUTRE MOITIÉ DE LA BOÎTE DE TOMATE PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR FAIRE CUIRE DU RIZ, EN RETIRANT ENVIRON 375 ML (1 1/2 TASSE) D'EAU DE LA RECETTE DE RIZ, OU CONGELÉE POUR L'UTILISER DANS LE FUTUR.*



15 ml (1 c. à soupe)  
de **poudre de cari**



**Sel et poivre**  
au goût



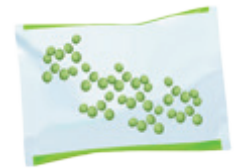
500 g (1 lb)  
de **bœuf haché** mi-maigre



375 ml (1 1/2 tasse) de **tomates en dés**  
(environ 1/2 boîte de 796 ml)

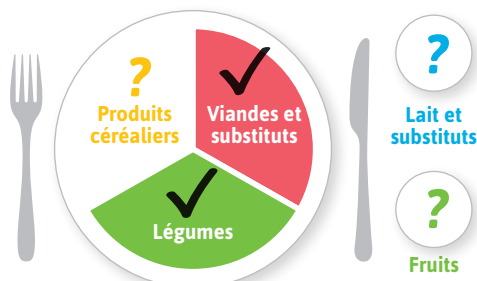


125 ml (1/2 tasse)  
de **lait**



250 ml (1 tasse) de **petits pois surgelés**

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette


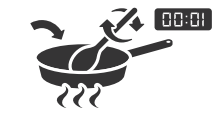
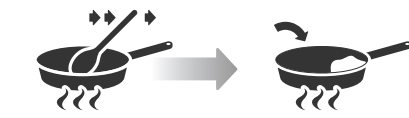


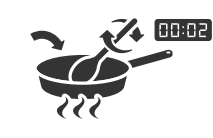

On l'accompagne :

? d'un produit céréalier (ex. riz)

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	<p>Dans une grande poêle à feu moyen-vif, faire revenir les <b>oignons</b> et la <b>carotte</b> dans l'<b>huile</b> jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent (environ 2 minutes).</p>	
2	<p>Ajouter l'<b>ail</b>, le <b>gingembre</b>, la <b>poudre de cari</b>, le <b>sel</b> et le <b>poivre</b>. Mélanger et cuire 1 minute.</p>	
3	<p>Pousser les légumes dans un coin de la poêle. Ajouter le <b>bœuf haché</b> dans l'espace libéré et cuire sans trop remuer.</p>	
4	<p>Lorsque le bœuf commence à colorer, mélanger avec les légumes au cari. Cuire encore 2 minutes à feu moyen-vif.</p>	
5	<p>Ajouter les <b>tomates</b> et le lait dans la poêle. Baisser le feu à moyen-doux et cuire en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.</p>	
6	<p>Ajouter les <b>pois surgelés</b>. Brasser et cuire 2 minutes.  <b>Variante :</b> N'hésitez pas à ajouter les épices que vous avez sous la main! (cardamome, garam masala, etc.).</p>	
7	<p>Servir le sauté de bœuf avec un produit céréalier et des légumes.</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)