



Les plats principaux

Pot-au-feu express

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes de pommes de terre (à chair ferme épluchées)
400 grammes de tranches de bœuf (coupées en lamelles)
poivre
sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
100 grammes oignons (coupé en rondelles)
1 gousse d'ail (émincée)
1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)
1 carotte (coupée en bâtonnets)
100 grammes de fèves (écossées)
150 grammes de pois chiches (mange-tout coupés en morceaux)
1 1/2 décilitres de bouillon de légumes
1/2 cuillère à soupe maïzena (roux minute)
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillère à soupe de sauce soja
persil (plat)

Méthode de préparation

Coupez les pommes de terre en dés et faites les cuire dans de l'eau salée. Pendant ce temps, salez et poivrez la viande et dorez-la dans l'huile d'olive avec l'oignon, l'ail et le gingembre.

Déglacez avec le bouillon et ajoutez les bâtonnets de carotte, les mange-tout et les fèves. Laissez mijoter pendant environ 10 minutes.

Ensuite, incorporez la maïzena, le vinaigre de vin et la sauce de soja à la préparation. Portez le tout à ébullition et mélangez avec les pommes de terre. Décorez avec quelques feuilles de persil.

