



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎️ +33 6 17 67 85 45

✉️ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



## RÔTI DE BOEUF AUX GIROLLES ET SAUCE À L'ESTRAGON

🍴 8 portions

### INGRÉDIENTS

- 800 grammes de boeuf, filet, cru
- 600 unités grandes de champignon, tout type, cru (15000 g)
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 20 grammes d'estragon, frais
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 800 grammes de pâtes sèches, aux oeufs, cuites, non salées

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et égouttez les champignon (les girolles sont une bonne idée pour un repas de fête)
- 2° Pelez et ciseler l'échalote
- 3° Dans une sauteuse, faites dorer à feu vif le filet de boeuf sur toutes ses faces pendant 10 minutes, puis réservez-le dans un plat
- 4° Dans la même sauteuse, faites revenir l'échalote avec l'huile puis ajoutez les girolles et laissez cuire quelques minutes
- 5° En parallèle, cuire les pâtes fraîches selon les indications mentionnées sur le paquet
- 6° À la fin de la cuisson, réintroduisez le filet de boeuf, laissez cuire puis versez la crème et ajoutez l'estragon, en mélangeant correctement
- 7° Assaisonnez de sel et de poivre, puis servez sans attendre

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1964 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	682 kcal	34 %
PROTÉINES	3 g	68 g	137 %
GLUCIDES	3 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	27 g	30 %
LIPIDES	1 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	33 g	130 %
SODIUM	35 mg	692 mg	29 %