

Lanières de bœuf poivrade



Ingrédients

1 kg (2 lb) de bœuf
60 ml (4 c. à soupe) de beurre ou de margarine
3 gros poivrons de couleurs variées
2 gros oignons rouges
3 conserves (284 ml ou 10 onces) de champignons tranchés ou frais
60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
1,5 l (6 tasses) de sauce aux poivres prête à l'emploi*
Poivre du moulin au goût

Préparation

- 1- Préparer la sauce aux poivres et réserver.
- 2- Couper le bœuf et les légumes en lanières.
- 3- Colorer les légumes dans un peu d'huile et réserver.
- 4- Saisir la viande avec le reste de l'huile et du beurre.
- 5- Mélanger les légumes, le bœuf et la sauce aux poivres et cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à tendreté.
- 6- Vérifier l'assaisonnement et servir.

*Sauce aux poivres

75 g (3/4 tasse) de base suprême (MC12001)
75 g (3/4 tasse) de base demi-glace (MC12004)
375 ml (1 1/2 tasse) de lait froid
1,125 l (5 tasses) d'eau froide
15 g (1 c. à soupe) de poivre concassé 10/14 (1W0L091)

Préparation de la sauce :

- 1- Mélanger les 2 bases avec l'eau, le lait et le poivre.
- 2- Porter à ébullition et laisser mijoter de 4 à 5 minutes. Réserver.

Rendement : Donne environ 7 portions de 300 g

Suggestions d'accompagnement : Pâtes alimentaires ou pommes de terre

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG