



## Pointe de poitrine de bœuf braisée en sauce avec champignons et oignons

 PRÉPARATION : 15 MIN    CUISSON: 3 HR 30 MIN

Cette savoureuse recette est très facile à réaliser. Il vous suffit d'enfourner la viande, de la cuire 3 1/2 heures, et le tour est joué! Accompagnez-la de vos légumes préférés lors de votre prochain souper en famille ou de votre prochaine réception.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de champignons frais, coupés en quatre
- 1 gros oignon doux, tranché
- 1 pointe de poitrine de bœuf (3 lb ou 1,4 kg), parée
- 2 c. à thé de poivre noir moulu
- 2 boîtes (284 ml chacune) de sauce au bœuf *Heinz*, divisées
- 2 tasses de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à thé de poudre d'oignon

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 300 °F.

#### Étape 2

Mettre les légumes dans un plat à rôtir vaporisé d'un enduit à cuisson. Garnir de la viande; parsemer du poivre. Frotter la viande du poivre.

#### Étape 3

Réserver 1 boîte de sauce. Mélanger le reste de la sauce au reste des ingrédients jusqu'à homogénéité; verser sur la viande. Couvrir de papier d'aluminium; perforer le papier d'aluminium à plusieurs endroits avec un couteau tranchant pour permettre à la vapeur de s'échapper.

#### Étape 4

Cuire de 3 à 3 1/2 h ou jusqu'à ce que la viande soit cuite (160 °F). Sortir le plat à rôtir du four. Laisser reposer, à couvert, 10 min. Entre-temps, cuire le reste de la sauce dans une casserole à feu mi-doux jusqu'à ce qu'elle soit chaude, en remuant de temps à autre.

#### Étape 5

Mettre la viande sur une planche à découper, en réservant la graisse de cuisson dans le plat à rôtir. Couper la viande en tranches fines, contre le grain; mettre dans une assiette. Ajouter les légumes cuits. Verser la graisse de cuisson réservée sur la viande et les légumes. Accompagner de la sauce chaude.

## Conseils des Cuisines Kraft

### Présentation suggérée

Accompagnez ce plat d'une salade verte croquante, arrosée de votre vinaigrette *Calorie-Wise Kraft* préférée.

### Prenez de l'avance

Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez cuire la viande et les légumes à l'avance. Retirez la viande du plat à rôtir, en y laissant les légumes et la graisse de cuisson. Tranchez la viande, puis remettez-la dans le plat à rôtir. Réfrigérez le tout 2 jours tout au plus. Au moment voulu, cuisez le tout à 350 °F, à couvert, 40 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Réchauffez la deuxième boîte de sauce. Accompagnez la viande et les légumes de cette sauce, comme indiqué.

## Nutrition

Calories	330
% valeur quotidienne	
Matières grasses 22 g	34 %
Matières grasses saturées 9 g	45 %
Cholestérol 80 mg	
Sodium 400 mg	17 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	0 %
Fer	20 %

### Portions

12 portions de 1/12 de la recette (290 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.