

5 15

Riz au boeuf et asperges

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 426; protéines 33 g; matières grasses 9 g; glucides 52 g; fibres 4 g; fer 6 mg; calcium 51 mg; sodium 777 mg

Voilà un repas de semaine en 5 ingrédients, 15 minutes qu'il faut absolument ajouter au menu. Riz, boeuf et asperges parfaitement assaisonnés... Les enfants en redemanderont!

Ingrédients



Riz blanc à grains longs
250 ml (1 tasse)



Asperges 12 à 15,
coupées en tronçons



Surlonge de boeuf 450 g
(1 lb), émincée



épices à steak 15 ml (1 c.
à soupe)



Sauce tamari 45 ml (3 c.
à soupe), réduit en
sodium

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 1 oignon haché

Facultatif:

- 1 poivron rouge coupé en lanières

Préparation

- 1 Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Ajouter le riz, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.
- 2 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé dans une grande poêle. Cuire les asperges, l'oignon et, si désiré, le poivron de 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps. Réserver dans une assiette.
- 3 Assaisonner les lanières de boeuf avec les épices à steak. Dans la poêle, cuire quelques lanières de boeuf à la fois 1 minute de chaque côté.

