

Pot-au-feu de bœuf



Ingrédients pour 1 portion

120 g	bœuf
50 g	chou-fleur
50 g	carottes
50 g	céleri
50 g	petits pois congelés ou frais
100 g	pommes de terre
5 g	beurre
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre
	Sel, poivre, persil haché, bouillon de viande

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	579 kcal
Protéines.....	42,3 g
Glucides.....	48,8 g
Lipides.....	23,3 g



Préparation

1. Faire frémir le bouillon de viande et y verser la viande de bœuf coupée en petits cubes. Couper les carottes, le céleri et les pommes de terre en dés et les ajouter à la viande. Ajouter les petits pois et le chou-fleur divisé en ses petits bouquets, ainsi que le beurre et laisser terminer la cuisson.
2. Ajouter Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre et vérifier l'assaisonnement.
3. Agrémenter de persil haché avant de servir.