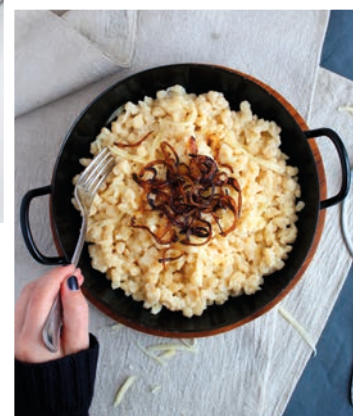




FILET DE BŒUF GARNI DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS ET DE KÄSESPÄTZLE PAUVRES EN MATIÈRES GRASSES

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES



INGRÉDIENTS POUR LE FILET DE BŒUF GARNI DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

- 480 g bell peppers
- 480 g de poivrons
- 120 g d'oignons nouveaux
- 200 g de tomates cerises
- 800 g de carottes
- 400 g de bouillon de légumes
- 400 g de filet de bœuf
- Huile de colza
- Sel et poivre
- Poivre de Cayenne
- Coriandre

PRÉPARATION

1. Mélangez, les œufs, la farine, le sel à un peu d'eau pour faire une pâte. Pétrissez la pâte, puis mettez-la de côté.
2. Pendant ce temps, lavez et émincez les poivrons, oignons nouveaux, tomates et carottes.
3. Les mettre dans une casserole iCook de 2 litres avec le bouillon de légumes chaud.
4. Assaisonnez de sel, poivre et coriandre, puis recouvrez la casserole et laissez mijoter pendant 5 minutes.
5. Chauffez la Poêle Antiadhésive iCook de taille moyenne à feu vif.
6. Assaisonnez le filet de bœuf de sel et de poivre et cuisez-le bien de chaque côté pendant 1 à 2 minutes.
7. Placez la pâte des spätzle dans un sac en plastique percé, puis pressez la pâte pour la faire passer par les trous dans un Faitout de 4 litres iCook rempli d'eau bouillante.
8. Déposez les spätzle couche par couche dans un Saladier iCook. Râpez le fromage par-dessus et retournez-les dans le saladier avec un peu d'eau.
9. Faites rissoler les oignons dans la plus petite des Poêles Antiadhésives iCook, puis placez-les au-dessus des spätzle.
10. Retirez le bœuf de la poêle, versez dessus une partie du bouillon de légumes, puis servez avec les spätzle et les légumes mijotés.

INGRÉDIENTS POUR LES KÄSESPÄTZLE PAUVRES EN MATIÈRES GRASSES

- 170 g de farine
- 2 œufs
- 50 g de fromage edam
- 45 g de camembert
- 2 oignons épluchés
- 1/2 cuillerée à soupe d'huile de colza
- Un peu d'eau