

Filet de bœuf sauté créole

PRISCA MORJON



Préparation
5 min

Cuisson
5 min

Personnes
4

Ingredients

400g de filet de bœuf local
1 courgette
1 mangot vert
2 échalotes
2 piments végétariens
1 orange
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 pincées de graines à roussir
½ cuillère à café de colombo en poudre
Oignons pays
Poivre
Sel
Huile d'olive

Environ **2,75€**
PAR PERSONNE



Préparation

Détailler le mangot vert et la courgette en julienne.

Emincer les aromates.

Détailler le bœuf en lanières.

Faire sauter le bœuf dans de l'huile chaude.

Ajouter les piments végétariens, les échalotes et la julienne de légumes.

Ajouter les graines à roussir, le colombo.

Saler et poivrer.

Déglacer au jus d'orange et au vinaigre balsamique.

Servir sans attendre.

Bon appétit !

je consomme local