

Poêlée façon Philly Cheesesteak



Ce repas tout-en-un, créé par une diététiste, combine un juteux bifteck avec des poivrons et des champignons sautés, le tout nappé de fromage provolone fondant. Il s'agit d'une version allégée du célèbre Philly Cheesesteak — sans pain, mais avec toute la saveur. Un souper réconfortant et rapide, parfait pour les soirs de semaine occupés. Servez-le avec nos [pommes de terre rôties assaisonnées](#) pour un accompagnement idéal.

Préparation 20 min

Cuisson 20-35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 370

Lipides 23

Glucides 13

Fibres 3

Protéines 32

Sodium 770

Ingrédients

- 340 g (12 oz) de bifteck de côte (*ribeye*), tranché finement contre le grain
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 227 g (8 oz) de champignons blancs ou cremini, tranchés finement

- 3 poivrons rouges ou verts, tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché (environ 6 gousses)
- Poivre, au goût
- Oignon vert tranché, au goût
- 4 tranches de fromage provolone allégé

Préparation

1. Dans une assiette, assaisonner avec le sel. Réfrigérer.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Ajouter les champignons et cuire de 5 à 7 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à tendreté et légère caramélisation.
3. Ajouter l'oignon, les poivrons et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Faire sauter 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner au goût. Transférer dans une assiette.
4. Dans le même poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu vif. Ajouter le bifteck en une seule couche et cuire 2 à 3 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré et que la température interne atteigne 71 °C (160 °F). Cuire en plusieurs fois au besoin pour éviter de surcharger le poêlon.
5. Réduire à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes. Remettre les légumes dans le poêlon, mélanger et assaisonner de poivre.
6. Déposer les tranches de fromage sur la préparation, couvrir et laisser fondre 1 à 2 minutes.
7. Garnir d'oignon vert au goût et servir chaud, seul ou avec vos accompagnements préférés.

Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.

Il est possible de servir ce plat dans un pain à grains entiers pour une version plus classique du *Philly Cheesesteak*.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal