

Bœuf Stroganoff allégé



Cette version du bœuf Stroganoff est une version plus légère du plat réconfortant classique, préparée avec des lanières tendres de bœuf maigre, des champignons sautés et une sauce crémeuse et savoureuse. Riche en protéines et en ingrédients nutritifs, c'est un repas satisfaisant, parfait pour les soirs de semaine. Nos diététistes le recommandent souvent comme option rapide et nourrissante, sans compromis sur le goût. Pour ajouter une portion de légumes, essayez-le avec nos [choux de Bruxelles rôtis à l'érable](#).

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 7

Glucides 36

Fibres 5

Protéines 22

Sodium 390

Ingrédients

- 240 g (8,5 oz) de pâtes aux lentilles

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 255 g (9 oz) de bifteck de haut de surlonge, coupé en lanières
- 1 oignon blanc, tranché finement
- 454 g (1 lb) de champignons, tranchés
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec
- 1 contenant de 900 ml (4 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- Poivre et sel, au goût

Garniture (*facultatif*)

- Persil frais
- Ciboulette
- Oignons verts

Préparation

1. Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Cuire les pâtes aux lentilles selon les indications sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, rincer légèrement et réserver.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif, chauffer l'huile d'olive. Ajouter les lanières de bœuf en une seule couche et saisir 1 à 2 minutes de chaque côté juste pour les faire dorer. Retirer du poêlon et

3. Dans le même poêlon, ajouter l'oignon et les champignons. Cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
4. Saupoudrer de farine sur les légumes et remuer pour bien enrober. Cuire environ 1 minute.
5. Déglacer avec le vin blanc, en remuant et en grattant les sucs au fond du poêlon. Incorporer graduellement le bouillon de bœuf et la moutarde de Dijon. Porter à faible ébullition et cuire de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Réduire le feu au minimum et incorporer le yogourt grec jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Éviter de faire bouillir après l'ajout du yogourt. Assaisonner de poivre et de sel, au goût.
7. Remettre le bœuf et son jus dans le poêlon. Laisser mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
8. Servir le boeuf Stroganoff sur les pâtes aux lentilles. Si désiré, garnir de persil frais, de ciboulette ou d'oignons verts avant de servir.

Notes

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Peut être congelé jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal