

# NOS RECETTES POUR UN RÉVEILLON RÉUSSI

## *Boeuf sauté aux cranberry*

4 pers.

### Informations nutritionnelles (pour 100gr)

278 Kcal - 32g de protéines - 15g de lipides - 15g d'acide gras saturés - **3g de glucides !**

 Préparation : 25 min

### Ingrédients :

- 400g de viande de bœuf (morceau conseillé : filet, du faux-filet, du rumsteck, de l'onglet, de la hampe, de la bavette d'ailoyau ou de flanchet ou de la macreuse à bifteck)
- 1 orange bio
- 50g de cranberry fraîche/airelle
- 10ml huile d'olive
- sel, poivre

### Instructions :

- ❖ Presser l'orange et mettre le jus de côté. Prélever les zestes.
- ❖ Couper la viande en cube.
- ❖ La faire revenir dans un filet d'huile d'olive chaud (5-7min), dans une sauteuse ou un wok.
- ❖ Ajouter les cranberry/airelle, les zeste et le jus d'orange et faire revenir quelques minutes. Saler/Poivrer à votre convenance
- ❖ Vous pouvez accompagner votre viande de riz, ou de pomme duchesse.

