

🔪 Difficulté : moyen ⏱ Temps de préparation : 25 minutes 🍳 Temps de cuisson : 30 minutes



PAVÉ DE BŒUF ET POÊLÉE DE LÉGUMES

Un classique simple et savoureux qui ravira les papilles..

- **Le Boeuf** sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Pavé de bœuf
200 grs



Courgette
1



Carotte
1



Tomate
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel et poivre

L'ÉQUIPEMENT

2 poeles,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez les légumes et les couper en petits cubes.

ÉTAPE 2

Dans une grande poêle faites chauffer l'huile d olive à feu moyen et ajoutez les carottes. Faites les cuire pendant 10 minutes, en les remuant régulièrement pour qu'elles soient bien dorées et tendres. Puis ajoutez les courgettes 5mn supplémentaires et les tomates 5/10 mn de plus.

ÉTAPE 3

Une fois les légumes cuits assaisonnez en sel et poivre. Réservez en attendant de cuire la viande.

ÉTAPE 4

Dans une poêle bien chaude faites revenir le pavé 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Assaisonnez de sel et poivre en fin de cuisson.

ÉTAPE 5

Servez accompagné des légumes.