



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Sauté de bœuf et légumes au pesto

Pour 2 personnes | Très facile

25 min | **6.17€** La portion (prix indicatif)



Une recette de boeuf et légumes à consonance légumes d'été avec le pesto qui vient accentuer le plat.

Vous pouvez pimper la recette avec des pignons de pain dorés, du basilic frais et du parmesan râpé

Les ingrédients

- 300 g de Pièce de boeuf
- 125 g de Tomate cerise
- 1 pièce de Poivron toute couleur
- 45 g de Pesto de basilic
- 1 pièce de Courgette

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

- 1 Lavez les légumes. Enlevez le pédoncule de la courgette (vous n'avez pas besoin de l'éplucher) et du poivron.
Coupez la courgette en deux dans la longueur puis en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus les rondelles sont fines, plus les légumes seront rapides à cuire.
Épépinez le poivron et coupez-le en fines lamelles.
Coupez 125 g de tomates cerises en deux.
- 2 Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez tous les légumes.
Faites cuire à feu moyen une dizaine de minutes (quand les courgettes commencent à devenir transparentes, c'est bon !).

Remuez de temps en temps et baissez le feu si les légumes colorent trop vite.

- 3 Pendant ce temps, coupez 300 g de bœuf en lamelles. Nous vous conseillons de couper des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur pour que la cuisson soit ultra-rapide, mais faites-les plus ou moins épaisses selon vos préférences.

Astuce 1 : découpez de préférence "contre le grain", soit à la perpendiculaire des "traits" de la viande.

Astuce 2 : saupoudrez du bicarbonate sur les tranches de bœuf pour attendrir la viande.

- 4 Quatre minutes avant la fin de cuisson des légumes, commencez à cuire la viande (pour des tranches fines, sinon, commencez avant).

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les tranches de bœuf et faites cuire à feu vif en remuant 2 à 3 minutes.

- 5 En parallèle, les légumes viennent de finir de cuire et commencent à confire, ajoutez-y le bœuf cuit et 2 càs de pesto.

Continuez la cuisson pendant 2 min à feu vif. Ajoutez plus de pesto si besoin.

- 6 Servez sans attendre.

Facultatif : si vous en avez, saupoudrez du parmesan râpé et quelques pignons de pain dorés. Finissez avec une feuille de basilic.