



Poêlée mexicaine healthy

01/10/2019 à 16h38

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 3 personne(s)

Ingrédients :

- 140 g oignon rouge
- 370 g chou blanc
- 350 g steak de bœuf à 5% MG
- 185 g poivron rouge
- 135 g sauce tomate
- 200 g aubergine
- 6 g mélange d'épices mexicaines
- 1 g piment de Cayenne

Préparation :

- Épluchez et coupez en petit dès l'aubergine et le poivron. Puis en lamelles l'oignon rouge et le chou;
- Versez 2 verres d'eau dans le wok. Quand l'eau boue, versez l'aubergine et le chou. Au bout de 10minutes, rajoutez le poivron;
- Quand l'aubergine se colore en marron, versez votre viande hachée et l'oignon. Votre viande ne sera donc pas trop cuite et l'oignon gardera son croquant;
- Versez pour finir les épices et la sauce tomate. Bien mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. C'est prêt.