

# Bifteck stroganov minute de Lloyd

*Temps de préparation - 10 minutes*

*Temps de cuisson - 15 - 20 minutes*

Cette recette facile et rapide fait partie de la bonne alimentation des patineurs en couple, Isabelle Brasseur et Lloyd Eisler. Elle contient tous les nutriments dont ils ont besoin pour réussir une bonne performance.

1 c. à thé	huile végétale	5 mL	Chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon à revêtement anti-adhésif. Brunir le bifteck et les oignons. Ajouter les champignons et sauter 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Mélanger le yogourt, la farine et le sherry. Ajouter au mélange de boeuf et brasser jusqu'à épaississement. Assaisonner au goût. Servir sur des nouilles.
1 lb	bifteck de ronde, taillé en fines lanières	500 g	
1/4 tasse	oignon haché fin	50 mL	
1 tasse	champignons frais, tranchés	250 mL	
1/2 tasse	bouillon de boeuf	125 mL	
2 c. à thé	farine	10 mL	
1/3 tasse	yogourt nature ou crème sure légère	75 mL	
1 c. à table	sherry ou vin blanc	15 mL	
	sel et poivre frais moulu, au goût		
3 tasses	nouilles aux oeufs, larges	750 mL	

*Rendement : 4 portions. Énergie 360 Kcal, Protéines 32 g, Gras 9 g, Fer 3,2 mg.*

