

Boeuf Stroganoff en un plat



Ingrédients

- 3/4 lb. de surlonge de boeuf à griller, coupée en lanières
- 1 gros coupé en deux et tranché
- 1 tasse de champignons tranchés
- 2 tasses de bouillon de boeuf
- 1 tasse d'eau
- 1 boîte de crème de champignons
- 2 1/2 tasses de fusillis ou de nouilles aux oeufs en forme de spirale non-cuit.
- 3/4 de tasse de petits pois surgelés
- 1 cu. à soupe de sauce Worcestershire
- 1/4 cu. à thé de poivre noir moulu
- 3/4 tasse de crème sûre légère ou de yaourt nature entier.

Préparation

1. Cuire le boeuf à feu mi-vif dans une poêle à surface antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bruni en remuant souvent.
2. Enlever la viande et baisser le feu à moyen.
3. Ajouter l'oignon et les champignons.
4. Cuire pendant 3 minutes.
5. Réincorporer le boeuf.
6. Mélanger le bouillon, l'eau et la soupe dans une poêle.
7. Amener à ébullition.
8. Ajouter l'oignon et les fusillis.
9. Cuire à faible ébullition jusqu'à ce que les fusillis soient tendres, al dente en remuant souvent.
10. Incorporer les pois, la sauce Worcestershire et le poivre.
11. Laisser mijoter pendant 3 minutes.
12. Ajouter le mélange de boeuf et la crème sûre et bien chauffer.