

Wok de Brocoli, Émincés de Boeuf Marinés et Nouilles Chinoises

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Marinade : 2 h minimum

Ingrédients:

- PATES CHINOISES	300g
- VIANDE POUR FONDUE	700g
- BROCOLI(S)	500g
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	2 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	1 c à soupe
- MIEL	2 c à soupe
- PIMENT DOUX MOULU	1/2 c à café
- OIGNON(S)	1
- GRAINES DE SESAME	
- CORIANDRE FRAIS	ou séché
- POIVRE DE CAYENNE	1 pincée
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- BOUILLON DE VIANDE	400 ml (1 cube)
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez la viande en dés. Placez-la dans un grand plat. Ajoutez le miel, la sauce soja, le piment doux, la sauce hoisin, l'oignon émincé et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais pendant au moins 2 heures.
- Détaillez le brocoli en fleurs. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez. Réservez.
- Faites chauffer 2 c à soupe d'huile dans une grand cocotte. Faites-y revenir la viande égouttée pendant 3-4 minutes. Réservez sur une assiette.
- Versez alors le jus de la marinade dans la cocotte. Ajoutez le bouillon de viande, le gingembre et le poivre de cayenne. Portez à ébullition.
- Ajoutez les pâtes chinoises, baissez le feu et couvrez. Laissez-les doucement gonfler.
- Remettez ensuite la viande et le brocoli dans la cocotte.
- Rectifiez l'assaisonnement avec la sauce soja et du poivre.
- Servez sans attendre.