

Bœuf aux asperges

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- STEAK(S)	650g viande fondue
- SAUCE AU SOJA	8 cl
- VIN BLANC SEC	15 cl
- GINGEMBRE	2 c à café
- HUILE DE SESAME	
- PIMENT DE CAYENNE	1/2 c à café
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- ASPERGE(S)	12 pointes
- MAIZENA	brune

Recette:

- Préparez la viande : coupez-la en fines lanières. Mélangez la sauce soja, le vin blanc, le gingembre, l'ail écrasé, 2 c à soupe d'huile de sésame et le piment de Cayenne dans un plat. Ajoutez-y les morceaux de viande, mélangez bien et laissez mariner 30 minutes.
- Nettoyez les asperges. Coupez-les en morceaux de 3 à 4 cm de long.
- Faites chauffer dans une poêle (avec couvercle), 2 c à soupe d'huile de sésame. Ajoutez les morceaux d'asperges, faites-les sauter 2 minutes et couvrez 2 minutes. Réservez-les.
- Dans la même poêle, ajoutez 2 c à soupe d'huile de sésame, et faites revenir la viande égouttée rapidement à feu vif en petites portions (important pour bien la saisir).
- Délayez 2 c à soupe de maïzena dans la marinade.
- Ajoutez ensuite les asperges et la marinade à la viande.
- Remuez jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
- Servez aussitôt avec par exemple de la semoule.