

SAUTÉ DE BOEUF AUX BROCOLIS

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de marionade : 2 heures à
1 nuit

Ingrédients:

- VIANDE POUR FONDUE	750g
- MAIZENA	4 c à soupe (brun)
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- VIN BLANC SEC	4 c à soupe
- GINGEMBRE	2 c à café
- HUILE D'ARACHIDE	125 ml
- CAROTTE(S)	2 belles
- BROCOLI(S)	400g
- SAMBAL OELEK	1 point de couteau
- BOUILLON DE VIANDE	125 ml

Recette:

- Coupez la viande en lanières.
- Dans un plat, mélangez la maïzéna, la sauce au soja, le vin blanc et le gingembre. Ajoutez la viande et mélangez bien pour enrober le bœuf.
- Couvrez d'un film alimentaire et gardez au réfrigérateur pendant 2 heures ou une nuit même.
- Pelez et coupez en bâtonnets les carottes.
- Découpez le brocolis en petites fleurs.
- Faites chauffer une casserole d'eau salée, et faites cuire 10 minutes les carottes et 5 minutes les fleurs de brocolis.
- Au moment du repas, égouttez la viande et conservez la marinade.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'arachide. Faites-y cuire la viande à feu vif par petites portions pour qu'elle soit bien dorée (1 minute).
- Ajoutez alors le reste d'huile, et faites chauffer les légumes. Ajoutez la sauce Sambal Oelek, le bouillon de viande et la marinade.
- Incorporez la viande et laissez cuire 3 minutes.
- Servez immédiatement accompagné de semoule ou de riz.



Remarque:

Marinade: 2 heures min. - 1 nuit au mieux