***PL-477***

# Boeuf en Wok aux Mange-Tout

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 45 minutes**

## *Ingrédients:*

| | |
|---|---|
| - BOEUF (PIECE DE) | 450 g |
| - HUILE D'OLIVE | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |
| - OIGNON(S) | 2 |
| - MANGE-TOUT (HARICOTS) | 500 g |
| - BASILIC | 2 c à café |
| - BOUILLLON DE BOEUF cube) | 100 ml (1/2 |
| - TOMATES PELEES | 400 g |
| - SAUCE AU SOJA | 3 c à soupe |

## *Recette:*

- Nettoyez les mange-tout puis blanchissez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes. Egouttez-les.
- Emincez les oignons finement.
- Découpez le bœuf en lanières.
- Chauffez l'huile dans le wok et faites frire le bœuf pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Ajoutez les oignons dans le wok avec un peu d'huile et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les mange-tout, le basilic et le bouillon de bœuf. Couvrez et laissez cuire pendant 3 minutes.
- Incorporez et concassez les tomates pelées avec les légumes.
- Remettez alors le bœuf dans le wok et ajoutez la sauce au soja. Rectifiez l'assaisonnement et laissez réchauffer quelques minutes.

## *Remarque:*

Servez avec des pâtes ou du riz.