

Sauté de Bœuf au Poireau et au Mange-Tout

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- VIANDE POUR FONDUE	700g
- AIL EN POUDRE	un peu
- BLANC(S) DE POIREAUX	2
- CELERI	2 branches
- JEUNES OIGNONS VERTS	8
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- PLEUROTE(S)	200g
- SAUCE AU SOJA	5 c à soupe
- SAMBAL OELEK	1 c à café
- CITRON(S) VERT(S)	le jus d'un
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez la viande en fines lanières.
- Nettoyez et émincez les poireaux finement.
- Coupez le céleri en petits dés.
- Nettoyez et coupez les jeunes oignons finement.
- Nettoyez et coupez en deux les mange-tout.
- Pressez le citron.
- Dans un wok ou dans une sauteuse avec couvercle, faites chauffer un peu de beurre de cuisson. Faites-y revenir les lanières de bœuf. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Dans la même sauteuse, faites fondre encore un peu de beurre et jetez-y les oignons, les poireaux, le céleri et les mange-tout. Salez, poivrez et saupoudrez d'un peu d'ail. Laissez cuire à couvert pendant 5 minutes.
- Pendant ce temps, nettoyez et coupez les champignons en deux. Ajoutez-les dans la sauteuse.
- Laissez encore mijoter pendant 3 à 4 minutes.
- Ajoutez alors la sauce soja, le jus de citron ainsi que le sambal oelek. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Remettez ensuite la viande dans la sauteuse, mélangez bien et laissez réchauffer le tout doucement.

Remarque:

Servez avec des croquettes ou de la semoule.