

Boeuf aux Poireaux Sauce Brune

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 35 minutes

Marinade: 1 à 2 heures

Ingrédients:

- SUCRE SEMOULE	4 c à soupe
- CITRON(S) jus)	1 (le +
- GINGEMBRE	1 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	15 cl
- POIVRE	
- BOEUF (PIECE DE)	450 g Châteaubriand
- POIREAUX ENTIERS	4
- HUILE D'OLIVE	
- BEURRE DE CUISSON	

Recette:

- Pour la marinade, mélangez le sucre, le jus de citron, le gingembre, la sauce au soja et le poivre dans un grand récipient.
- Coupez le bœuf en gros dés. Nettoyez les poireaux et coupez-les en tronçons de 2 cm.
- Incorporez le bœuf et les poireaux dans la marinade et laissez reposer pendant 1 à 2 heures en remuant de temps en temps.
- Chauffez du beurre de cuisson dans une poêle avec un peu d'huile, ajoutez les poireaux marinés. Laissez cuire pendant quelques minutes. Puis faites revenir les morceaux de bœuf sur toutes les faces. Poivrez. Réservez les morceaux de viande.
- Versez finalement la marinade dans la poêle et laissez réduire à feu vif.
- Replacez les morceaux de viande dans la poêle.
- Servez sans attendre le mélange bœuf-poireaux nappé de sauce brune.

Remarque:

Accompagnez ce plat avec de la semoule ou du riz ainsi qu'une salade verte vinaigrette.

