



Emincé de bavette d'ailoyau, gingembre et oignons frais

Pour 4 personnes :
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients :
600 g de bavette d'ailoyau bien persillée, émincée perpendiculairement aux fibres en bouchées de 1 cm d'épaisseur
300 g d'oignons blancs frais émincés en demi-rondelles
3 cébettes émincées en rondelles, en conservant une bonne partie du vert pour sa légère amertume
50 g de gingembre frais épluché et taillé en fine julienne
4 c. à soupe de sauce soja (de préférence japonaise foncée)
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
Sel, poivre (de préférence rouge de Pondichéry)

Valeur énergétique : 383 kcal/personne / 603 kJ/personne

Dans un grand saladier, disposer la bavette émincée, les oignons et cébettes émincés, le gingembre en julienne et la sauce soja. Bien mélanger, filmer et réserver. Dans une grande sauteuse épaisse ou un wok, faire chauffer vivement l'huile puis ajouter les ingrédients du saladier d'un seul coup. Cuire à feu très vif en remuant bien jusqu'à ce que la viande soit saisie de tous côtés mais reste saignante. Rectifier l'assaisonnement avec sel et soja. Servir dans des assiettes chaudes. Réduire la sauce de moitié, napper légèrement. Poivrer l'assiette. Accompagner de riz thaï vapeur, de pommes allumettes ou de brocolis sautés.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

