



Wok de Boeuf

— *Comme-a-la* —
BOUCHERIE.com

Wok de Bœuf

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de rumsteak

2 poivrons

1 oignon

50 g de pousses de soja

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de fécule de maïs

2 citrons verts

1 cuillère à café de gingembre moulu

10 cl environ de sauce soja

1 cuillère à soupe de graines de sésame

¼ de botte de coriandre fraîche

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

Peler l'ail et l'oignon et les émincer finement. Détailler les poivrons en lamelles.

Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire revenir l'ail et l'oignon.

Ajouter les lamelles de poivrons.

Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Détailler la viande de bœuf en fines lamelles. Les ajouter dans la sauteuse et faire revenir sur feu vif. Ajouter la sauce soja, le jus d'un citron vert, le gingembre moulu et les pousses de soja. Mélanger fréquemment.

Disposer la viande et les légumes dans un plat tout en laissant la sauce dans le wok.

Délayer la fécule de maïs dans une cuillère à soupe d'eau froide et l'ajouter dans la sauteuse. Mélanger et laisser légèrement épaissir.

Remettre la viande et les légumes dans le wok, mélanger.

Ajuster l'assaisonnement en sauce soja et citron vert.

Répartir le wok de bœuf dans des bols, les parsemer de graines de sésame et de feuilles de coriandre.

Servir avec des nouilles chinoises ou du riz blanc.