



Minute d'onglet grillé au sésame

Pour 4 personnes :
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :
500g d'onglet de boeuf
2 c. à soupe de graines de sésame
2 carottes
150g de betterave crue
2 oignons rouges
1 piment vert ou rouge
2 c. à soupe de miel liquide
2 branches de coriandre fraîche
5cl d'huile d'olive
3 c. à soupe de sauce soja

Valeur énergétique : 435 kcal/personne, 1 817 kJ/personne

Couper l'onglet en fines tranches, les arroser avec une cuillerée de sauce soja, assaisonner. Tailler les carottes et la betterave en fine julienne, couper les oignons en morceaux, émincer le piment. Faire revenir les oignons dans un wok ou dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive. Une fois presque fondus, ajouter les carottes, la betterave et le piment. Faire revenir 4 à 5 minutes sur feu vif en remuant vivement. Ajouter le miel, laisser légèrement caraméliser puis ajouter la coriandre effeuillée. Garder au chaud le temps de cuire la viande. Saisir les tranches d'onglet dans un wok avec le reste de l'huile d'olive en la remuant sans cesse. Une fois bien dorée, arroser avec la sauce soja restante puis parsemer de graines de sésame. Disposer la viande sur un lit de légumes et servir aussitôt.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

