

Boeuf sauté aux brocolis

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

- 250 g de bœuf (steak ou filet)
- 1 tête de brocoli
- 1 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 3 cuillères à soupe de Noilly Prat
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza

Marinade

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1 cuillère à café de maïzena

Assaisonnement

- 3 cuillères à soupe de sauce d'huître
- 1 cuillère à soupe de Nuoc-Mâm
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1/2 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 125 ml d'eau

Liaison

- 2 cuillères à café de maïzena
 - 125 ml d'eau
-

Préparation

1. Trancher très finement le bœuf en fines lanières contre le grain.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
3. Ajouter la viande et laisser reposer pendant 20 minutes en la remuant de temps en temps.
4. Pendant ce temps, couper les bouquets de brocolis au ras de la tige centrale, les rincer et les égoutter.
5. Pour chaque bouquet, retirer les petites feuilles situées sur la tige.
6. Émincer les bouquets dans le sens de la longueur, en tranches de 3-4 mm,
7. Éplucher et hacher grossièrement l'échalote.
8. Éplucher et hacher finement l'ail et le gingembre.
9. Rincer, épépiner et couper le poivron en fines lanières d'environ 5 cm de longueur.
10. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la liaison.
11. Faire chauffer l'huile de colza dans une grande poêle ou dans un wok.
12. Ajouter l'échalote, l'ail et le gingembre et faire sauter pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se



Boeuf sauté aux brocolis

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

développent.

13. Ajouter la viande et sa marinade et faire sauter en remuant pendant 3-4 minutes. Rajouter le noilly petit à petit pour que la préparation ne se dessèche pas.
14. Ajouter le poivron, le brocoli et l'assaisonnement. Mélanger, baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Les légumes doivent être cuits tout en restant légèrement croquants.
15. Ajouter la liaison et remuer jusqu'à épaississement.
16. Transférer dans un plat de service et arroser avec l'huile de sésame.
17. Servir aussitôt.

Publié par Lucullent le 13 janvier 2012. Dernière modification le 22 octobre 2012.