Repas rapide : Sauté de légumes, bœuf et ramens

RECETTES – PÂTES – REPAS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 c. table d’huile végétale ou 1 c. table d’huile de sésame grillé + 1 c. table d’huile végétale
- 2 grosses gousses d’ail, hachées finement
- 3 oignons verts, ciselés
- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- 1 petit brocoli, coupé en petits bouquets
- 2 carottes, épluchées et coupées en tranches ou en rondelles
- 1 petit poivron rouge, coupé en julienne ou en cubes
- ½ courgette, coupée en cubes
- 2 paquets de ramens (sans épices)
- 450 grammes de lanières de bœuf (intérieur de ronde)

Optionnel : Graines de sésame, coriandre, fèves germées

Sauce :

- ¼ tasse de bouillon de bœuf ou de légumes
- 3 c. table ou 45 ml de sauce soya
- 2 c. table ou 30 ml de mélasse
- ½ à 1 c. table de sriracha
- 1 c. thé de fécule de maïs ou de fécule de pomme de terre

Préparation

1. Faire bouillir de l’eau dans une grande casserole remplie.
2. Pendant que l’eau chauffe, préparer tous les légumes.
3. Mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
4. Cuire les ramens max 1 à 2 minutes. On ne veut pas les cuire totalement. Égoutter et arrêter la cuisson en les rinçant sous l’eau froide. Réserver.
5. Dans un poêlon, faire chauffer 1 c. table d’huile à feu vif. Saisir le bœuf 1 à 2 minutes. Réserver.
6. Ajouter l’ail et le gingembre dans le même poêlon. Cuire 1 minute. Ajouter la partie blanche des oignons verts ainsi que la moitié de la partie verte. Réserver le reste. Cuire 1 minute.
7. Ajouter les brocolis et les carottes. Cuire 2-3 minutes en brassant régulièrement.
8. Ajouter les poivrons et les courgettes. Cuire 2-3 minutes. On veut que les légumes restent légèrement croustillants sous la dent.
9. Ajouter ensuite la sauce et les ramens.
10. Cuire à feu moyen quelques minutes jusqu’à ce que la sauce soit épaissie. Brasser de temps à autre afin de recouvrir les légumes et les nouilles de sauce. Ajouter le bœuf à la dernière minute seulement pour réchauffer le tout. C’est ici que vous ajoutez les fèves germées si vous en voulez.
11. Servir dans des bols. Mettre un peu d’oignon vert sur le dessus, de la coriandre et des graines de sésame si vous le désirez.