

Bœuf et légumes sautés à l'asiatique avec riz basmati

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 23 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché maigre
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1 tasse de fleurons de brocoli
- 1 tasse de pois mange-tout, parés
- 8 onces de champignons blancs, lavés et coupés en tranche
- 2 oignons verts, coupés en petites rondelles
- 1 poivron orange, coupé en fines lanières
- 2 bébés bok choy, coupés en deux
- 1 carotte, râpée
- ½ tasse de sauce soya
- ½ tasse de cassonade
- 1 c. table d'huile de sésame
- 1 c. table de gingembre frais, râpé
- ¼ c. thé de flocons de piments (ou plus si vous aimez les plats relevés)
- Poivre du moulin au goût
- Graines de sésame
- 2-3 tasses de riz basmati, cuit

Préparation

1. *Faire bouillir de l'eau dans un petit chaudron.*
2. *Blanchir les fleurons de brocoli 1 à 2 minutes. Cesser la cuisson en les plongeant dans un bol d'eau glacée. Réserver.*
3. *Faire cuire dans une poêle le bœuf haché jusqu'à ce qu'il soit bruni et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur.*
4. *Réserver.*
5. *Ajouter l'huile dans le poêlon.*
6. *Faire griller les demis bok choy pendant 3-4 minutes. Réserver.*
7. *Ajouter le reste de l'huile et faire sauter les champignons, les poivrons, les carottes, les brocolis et les champignons pendant 3-4 minutes. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.*
8. *Pendant ce temps, dans un bol, la sauce soya, la cassonade, les flocons de piments forts, l'huile de sésame, le gingembre et le poivre.*
9. *Ajouter la viande au mélange de légumes et verser la sauce sur les légumes et la viande.*
10. *Brasser et faire mijoter pendant 5 minutes.*
11. *Servir sur un lit de riz et garnir avec les oignons verts et les graines de sésame.*