

BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS (SAUCE SOJA & MIEL)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 bifteck de bœuf ≈ 200g
- 1 oignon rouge ≈ 100g
- 1 grosse gousse d'ail
- Herbes aromatiques : coriandre ou persil
- Cacahuètes 2 càs ≈ 20g
- Miel 1 càs
- Huile végétale (tournesol ou arachide) 1 càs
- **Pour l'accompagnement :** nouilles chinoises ou riz (compter ≈ 70g crus/personne)
- Pour la marinade de bœuf : huile végétale (arachide ou tournesol) 2 càs + maïzena ou farine 1 càs + sauce soja sucrée 1 càs + sel et poivre

Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 30 minutes à 1h | Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail.
2. Éplucher l'oignon et le couper en **lamelles**.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. **Concasser grossièrement** les cacahuètes.
5. Découper les bifteck de bœuf en **lamelles**.
6. **Préparer la marinade de bœuf** : dans un saladier, mélanger l'huile végétale, la maïzena ou la farine, la sauce soja, le sel et le poivre. Laisser reposer **au frais au moins 1h** pour que la viande soit tendre et parfumée.
7. Dans une **poêle sur feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons ≈ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Au dernier moment, **ajouter** le miel et mélanger **2 minutes**.
8. **Ajouter** la viande avec la marinade et mélanger ≈ **5 minutes (saignante) ou 10 minutes (bien cuite)**.
9. Servir avec des **nouilles chinoises** ou du **riz**.
10. **Parsemer** de cacahuètes concassées et d'herbes ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr