

BOEUF SAUTÉ AUX LÉGUMES CROQUANTS & SAUCE SOJA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 steaks de bœuf ≈ 200 à 240g
- 1/2 oignon rouge ≈ 50g
- 1 petit poivron (rouge, jaune et/ou vert) ≈ 150g
- 1 petite carotte ≈ 100g
- Huile d'arachide (ou tournesol ou olive) pour la cuisson des légumes : 2 càs
- 1/2 citron vert (jus)
- **Facultatif** : coriandre fraîche et graines de sésame

Pour la marinade :

- Huile d'arachide (ou tournesol ou olive) 2 càs
- Sauce soja sucrée 1 càs
- Maïzena ou farine 1 càs
- Sel et poivre
- 1 grosse gousse d'ail

Pour l'accompagnement :

Nouilles chinoises ou riz 120g crus

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes | Pour 2 personnes

1. Découper les steaks en **lamelles** dans le sens de la largeur.
2. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
3. Préparer la **marinade de bœuf** : mélanger la farine (ou la maïzena), l'huile végétale, la sauce soja sucrée, le sel, le poivre et l'ail. **Ajouter** la viande et réserver **au frais au moins 30 minutes**.
4. Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le découper en **fines lamelles**.
5. Éplucher les carottes, retirer les extrémités et les découper en **fins batônnets**.
6. Épipiner les poivrons et les découper en **fines lamelles**.
7. Dans une **poêle sur feu moyen** : verser 2 càs d'huile, ajouter les légumes (oignons, poivrons, carottes) et les faire revenir **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
8. Ajouter les morceaux de bœuf **avec** la marinade et faire **cuire quelques minutes selon la cuisson désirée** (saignante ou à point).
9. Au dernier moment, **servir** avec des nouilles chinoises ou du riz, **parsemer** de sésame et de coriandre finement ciselée et **presser** un peu de jus de citron vert.



@Recettes100faim.fr