

Sauté d'émincés de boeuf aux brocolis à l'asiatique

Ingrédients



- ✓ 1 barquette d'émincés de boeuf à l'asiatique Madrange
- ✓ 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ✓ 1 brocoli
- ✓ ½ poivron rouge
- ✓ 1 oignon
- ✓ coriandre fraîche

Sauce :

- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 cm de gingembre frais ou 1 c. à café de gingembre en poudre
- ✓ 100 ml de sauce soja
- ✓ 2 c. à soupe de sucre brun
- ✓ 2 c. à café de fécule de maïs
- ✓ 1/2 c. à café de poivre blanc ou du Sichuan
- ✓ Piment en flocons



1



15 min



15 min



4

Préparation

Étape 1 : Couper le brocoli en petites fleurettes. Le faire cuire à l'eau frémissante salée pendant environ 5 minutes (il doit être cuit mais encore un peu croquant).

Étape 2 : Hacher finement la gousse d'ail et le gingembre. Mélanger-les avec les autres ingrédients de la sauce et réserver au frais.

Étape 3 : Passer les émincés de boeuf Madrange dans la fécule et réserver. Détailler l'oignon et le poivron rouge en petits cubes.

Étape 4 : Faire chauffer un peu d'huile dans un wok ou une sauteuse, faire revenir la viande à feu vif, la sortir du wok et réserver.

Baisser le feu, faire sauter le poivron et l'oignon pendant 2 à 3 minutes dans le même wok ou la même sauteuse. Ajouter le brocoli et la viande et faire sauter à nouveau pendant 2 à 3 min. Ajouter la sauce. Poursuivre la cuisson encore quelques minutes pour que la sauce caramélise.

Étape 5 : Servir accompagné de riz blanc et selon votre goût de coriandre fraîche et de graines de sésame.



Bon appétit !