



Bœuf

# Wok de boeuf aux légumes craquants



**15 min** 10 min 5 min 0 342  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 A l'aide d'un couteau économe, couper des lanières de courgette et de carotte.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Eplucher et râper le gingembre.
- 5 Couper la viande en fines lamelles.

## Étape 2

### Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok à feu vif.
- 2 Faire sauter le gingembre et les légumes au wok pendant 3 minutes.
- 3 Ajouter la viande, la pincée de sucre et faire sauter pendant une minute toujours en remuant.
- 4 Déglacer avec la sauce soja et faire cuire encore une minute.

## Étape 3

### Dressage

Ingrédients  
pour 2 personnes

### Légumes

1 Courgette  
1 Carotte(s)  
1 Oignon(s)

### Viande

250 g Aiguillette de boeuf

### Aromates

2 c. à soupe Sauce soja  
2 c. à soupe Huile d'olive  
1 c. à café Gingembre frais  
1 c. à café Graines de sésame  
1 pincée(s) Sucre semoule

- 1 Mettre les légumes et la viande dans les bols. Parsemer de graines de sésame.
- 2 Servir accompagné de nouilles chinoises ou de riz nature pour un repas plus complet.