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.