

Bœuf

Sauté de bœuf au gingembre



30 min 15 min 15 min **0** **422**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le sauté de boeuf au gingembre

600 g **Entrecôte(s) de boeuf**
 2 **Carotte(s)**
 40 g **Gingembre frais**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Courgette**
 1 **Oignon(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Romarin**

Étape 1

Préparation des légumes et de la viande

- 1 Couper les poivrons en quatre et enlever la partie blanche. Réserver.
- 2 Couper l'extrémité de la courgette, en couper un tronçon.
- 3 Couper les extrémités de la carotte, la couper en deux et peler l'un des morceaux.
- 4 Eplucher l'oignon.
- 5 Casser un morceau de gingembre, le peler à l'aide d'un économe.
- 6 Laver tous les légumes à l'eau froide, les égoutter et bien les sécher.
- 7 Emincer finement l'oignon.
- 8 Emincer les poivrons en lanières.
- 9 Tailler les courgettes en bâtonnets.
- 10 Couper les carottes en bâtonnets également.
- 11 Tailler le gingembre en brunoise.
- 12 Réserver tous les légumes dans une assiette et le gingembre dans un petit bol.
- 13 Dégraisser la viande et la couper en lanières. Réserver.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok.
- 2 Faire sauter en premier les carottes. Laisser cuire pendant quelques minutes.
- 3 Ajouter les poivrons, faire sauter.
- 4 Ajouter ensuite les courgettes et les oignons, faire sauter de nouveau.
- 5 Ajouter une pincée de gingembre, assaisonner de sel et de poivre, puis faire sauter le tout.
- 6 Pour tester la cuisson, pincer une courgette entre les doigts. Si elle s'écrase, tous les légumes sont cuits.
- 7 Une fois la cuisson terminée, mettre les légumes dans une passoire pour les égoutter.

Étape 3

Préparation du sauté de boeuf

- 1 Dans le même wok, faire sauter les morceaux de viande.
- 2 Ajouter le reste de gingembre, faire sauter de nouveau.
- 3 Saler, poivrer, faire sauter encore un peu puis ajouter les légumes.
- 4 Faire sauter le tout puis éteindre le feu.

Étape 4

Dressage

- 1 Mélanger une dernière fois la préparation dans le wok, verser dans une assiette.
- 2 Ajouter une petite branche de romarin sur le dessus pour décorer.