Bœuf

Boeuf chop suey

25 min	15 min	10 min	0	228
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 400 g **Steak**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 75 g **Pousses de soja**
- 100 g **Pousse(s) de bambou**
- 2 **Carotte(s)**
- 1 branche(s) **Céleri-Branche**
- 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 1 c. à café **Maïzena**
- 2 c. à soupe **Sauce soja**
- 3 tige(s) **Coriandre**
- 1 **Poivre**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper la viande en lamelles assez fines.
2. Il est plus facile de détailler la viande quand elle est bien froide, elle se découpe beaucoup plus aisément.
3. Eplucher et émincer l'oignon assez finement.
4. Laver puis sécher les pousses de soja.
5. Peler puis couper les carottes en petits triangles ou plus simplement de biais.
6. Puis les faire cuire rapidement, elles doivent rester croquantes, dans une casserole d'eau légèrement salée quelques minutes. Les égoutter ensuite.
7. Emincer le céleri.

Étape 2

Cuisson du plat

1. Mettre une poêle à feu vif et y verser l'huile quand elle est bien chaude.
2. Y verser les oignons émincés et les faire revenir en les remuant régulièrement.
3. Quand ils sont devenus translucides, ajouter la viande et

prolonger la cuisson jusqu'à ce que la viande soit colorée.

4. Baisser le feu et ajouter la carotte, le céleri et les pousses de bambou, poivrer et prolonger la cuisson pendant 3 minutes.
5. Ajouter les pousses de soja et la maïzena, bien remuer et laisser sur le feu 2 minutes.
6. Il ne faut pas cuire trop longtemps pour garder un côté croquant aux légumes.
7. Verser la sauce soja, remuer bien et couper le feu.

Étape 3

Dressage

1. Parsemer l'oignon nouveau et la coriandre. Servir avec de la sauce soja.