



Boeuf chop suey



25 min 15 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

228

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

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.

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 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.