



*Bœuf*

# Nikujiyaga - pommes de terre vapeur au boeuf



**55 min** **30 min** **25 min** **0** **205**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

300 g **Pomme(s) de terre**  
100 g **Carotte(s)**  
1 **Oignon(s)**  
250 g **Filet(s) de boeuf**  
100 g **Konjac**  
3 verre(s) **Eau**  
1 c. à café **Dashi déshydraté**  
3 c. à soupe **Mirin**  
1 c. à soupe **Saké**  
5 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Sucre semoule**  
1 **Huile de tournesol**

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux puis les laisser tremper dans l'eau.
- 2 Éplucher les carottes et les couper en rondelles épaisses. Réserver dans un bol.
- 3 Couper le shirataki en 3. Éplucher et couper l'oignon en 6 gros morceaux. Réserver dans un bol.
- 4 Avec un couteau de chef, couper des morceaux de viande de 3cm de longueur environ.

## Étape 2

Cuisson du nikujiyaga

- 1 Prendre une casserole et ajouter un peu d'huile végétale et faire revenir la viande.
- 2 Ajouter les oignons, les carottes, les shiritakis et les pommes de terre. Faire revenir à feu moyen en mélangeant avec une cuillère en bois.
- 3 Diluer le dashi dans l'eau, l'ajouter au mélange et porter à ébullition.

- 4 Retirer l'écume au fur et à mesure de son apparition.
- 5 Ajouter le saké, le sucre, la sauce soja et le mirin puis recouvrir la casserole d'un couvercle.
- 6 Faire mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Le résultat doit ressembler à un ragoût légèrement sucré. Les légumes doivent être bien tendres.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Servir avec des petits pois cuits ou des haricots verts bien croquants.