



Boeuf teriyaki



2h40 30 min 10 min 2h 306

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Verser la sauce soja, le mirin et le sucre dans une casserole. Faire chauffer sur feu doux, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour dissoudre le sucre.
- 2 Lorsque la sauce devient sirupeuse, retirer la casserole du feu et laisser refroidir à température ambiante.
- 3 Emincer la viande en fines lamelles à l'aide d'un couteau de cuisine. La mettre dans un saladier, verser la sauce. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Recouvrir de film alimentaire et laisser mariner pendant 2 heures au frais.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Peler les carottes à l'aide d'un économe, les couper en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Equeuter les haricots verts, les fendre dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler l'oignon et l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 4 Faire chauffer l'huile dans un wok, faire suer l'oignon.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

500 g **Bavette(s) de boeuf**

Ingrédients pour la viande

35 cl **Sauce soja**
35 cl **Mirin**
120 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour les légumes

2 **Carotte(s)**
100 g **Haricots verts**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Sauce soja**
3 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour le dressage

Ajouter les carottes, les haricots verts et l'ail.

- 5 Verser la sauce soja, faire sauter les légumes pendant 10 minutes.

1 tige(s) **Ciboule(s)**
2 c. à café **Graines de sésame**

Étape 3

Dressage

- 1 Faire chauffer une poêle sans matière grasse, faire dorer les lamelles de boeuf sur feu vif pendant 5 minutes. Arroser avec un peu de marinade pour qu'elles ne se dessèchent pas.
- 2 Hacher la ciboule à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Dresser les légumes sur des assiettes individuelles, recouvrir avec la viande.
- 4 Parsemer de ciboule et de graines de sésame. Déguster bien chaud.