

BŒUF A LA CHINOISE

Lundi 12 Février 2018

Sortez le wok !

Bœuf à la chinoise pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert bleu violet par part

-200 g de rumsteak*

-200 g de bouquets de brocolis*

-2 oignons*

-60 g de nouilles chinoises crues*

-2 cuillères à soupe de sauce soja verte

-1 cuillère à café d'huile isio 4

-1 cuillère à café d'épices chinoises Ducros

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée 3 minutes. Les égoutter et les refroidir sous un filet d'eau froide

Couper le rumsteak en lanières et émincer les oignons et faire mariner 2 heures au frais avec l'huile, 1 c à s de sauce soja et les épices

Chauffer un wok, verser la deuxième c à s de sauce soja et faire revenir rapidement la viande, les oignons et la marinade

Rajouter les bouquets de brocolis. Mélanger délicatement et poursuivre la cuisson 2 minutes

Servir avec des nouilles chinoises préparées selon la notice (4 minutes dans de l'eau bouillante salée hors feu en général)



Pas besoin de saler, le soja l'est déjà mais c'est affaire de goût

Vous pouvez rajouter des champignons noirs mais je n'aime pas trop

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – bœuf à la chinoise (7pp- 6 spl) -mousse de poire avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 9 spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés