

WOK DE BŒUF

Lundi 02 Avril 2018

Une partie de l'Asie dans ce plat rapide à confectionner :

Wok de bœuf pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet par part

-2 tranches de rumsteak de 120 g chacune *

-300 g de légumes surgelés pour wok*

-2 oignons nouveaux avec tiges*

-1 cuillère à café d'huile

-2 cuillères à soupe de sauce soja

-2 cuillères à café d'épices thaïlandaises

-sel poivre si nécessaire

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



Sortir la viande $\frac{1}{2}$ h avant la cuisson

Chauffer le wok et verser la viande avec la marinade.

Faire revenir à feu vif 3 minutes puis rajouter la deuxième c
à s de sauce soja avec les légumes

Poursuivre la cuisson 4 minutes en remuant bien

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir bien chaud



Je me sers de la sauce soja verte, moins riche en sel d'où le réajustement de l'assaisonnement pour certains

Je verse les légumes encore surgelés et je les fais revenir rapidement pour qu'ils gardent leur croquant

Pour le repas : potage panais courgette (0pp- 0 sp) – wok de bœuf (4pp- 4sp) -100 g de nouilles chinoises (3pp- 3 sp) - mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp).
Total :8pp-8spl

Très bon lundi de Pâques

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

Tous droits réservés