

RECETTE SALÉE

Nombres de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn - Difficulté : Facile



Boeuf sauté aux légumes

> Préparation

- Coupez la viande de bœuf en tranches fines et mélangez-la avec $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel, la sauce d'huître, sauce de soja et de l'ail hâché.
- Coupez les poivrons et le brocoli en morceaux. Trempez le brocoli dans l'eau bouillante salée pendant 5 min puis essorez-le.
- Coupez la carotte et l'oignon en tranches fines.
- Trempez les champignons parfumés dans l'eau tiède pendant 20 mn puis coupez-les chacun en 4.
- Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez la viande et l'oignon en mélangeant à feu vif pendant 20 secondes puis retirez-les. Ajoutez encore 1 cuil. à soupe d'huile puis les légumes (carotte, poivrons, brocoli et champignons). Enfin, ajoutez le mélange de viande et d'oignon.
- Salez et poivrez à votre goût. Servez chaud avec du riz nature.

Ingrédients

- 400 g de bœuf tendre
- 1 carotte
- 200 g de brocoli
- 1 poivron rouge
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 3 champignons parfumés
- 2 gousses d'ail hâché
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- Sel.
- 2 cuil. à s. de sauce d'huître