

Recette 5

ÉMINCÉ DE BŒUF A LA CHINOISE

Pour 4 personnes :

500g de Bœuf (type rumsteck)

3 Carottes

1/2 Poivron vert

1/2 Poivron jaune

2 Oignons nouveaux

1 Filet d'huile d'olive

1 Cuil. à café d'huile de sésame

3 Brins de coriandre

Préparation :

1. Coupez le bœuf en lamelles. Epluchez les carottes et détaillez-les en bâtonnets. Lavez et émincez les oignons et les poivrons.
2. Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les légumes et les oignons. Faites-les sauter pendant 10 min puis ajoutez le bœuf.
3. Versez l'huile de sésame, puis salez, poivrez et parsemez de coriandre ciselée. Poursuivez la cuisson pour 2 min et dégustez bien chaud. Vous pouvez vérifier la cuisson de la viande sur une lamelle...

Vous pouvez ajouter quelques graines de sésame pour apporter une pointe de croquant à votre plat.