

WOK DE LÉGUMES CROQUANTS & DE BŒUF À LA SAUCE SOJA

Produits



Mélange de légumes à cuisiner
750g Florette



Coriandre
50g Florette

Ingrédients :

- 1,5kg de mélange de légumes à cuisiner Florette
- 1kg de rumsteak
- 500g de riz thaï ou basmati
- 100ml de sauce soja
- 50g de sésame
- 50ml d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail
- 2 morceaux de gingembre
- 2 bâtons de citronnelle
- Coriandre Florette
- Huile de tournesol
- Sel et poivre



Plat
principal



10
assiettes



45
min

Les étapes de préparation :

1. Faire cuire le riz selon le temps indiqué sur l'emballage, en fin de cuisson assaisonner de sel et poivre.
2. Découper le bœuf en lanières, assaisonner avec l'ail haché, le gingembre, la citronnelle hachée, la sauce soja et l'huile de sésame.
3. Faire sauter les légumes à cuisiner avec un filet d'huile puis au bout de 5 minutes ajouter la viande et poursuivre la cuisson selon l'appoint de cuisson du bœuf.
4. Dresser dans un bol, le riz au fond puis répartir au-dessus le bœuf, les légumes et décorer de quelques feuilles de coriandre et de sésame.



Astuce du chef !

Pour encore plus de typicité asiatique rajouter quelques pousses de haricots mungo ou encore une pincée d'épices 5 parfums.