

les recettes d'Alice

Boeuf et légumes sautés au xérès



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

350 gr de filet de bœuf
225 gr de pousses de bambou
175 gr de courgettes
150 gr de noix de cajou
175 gr de carottes, 1 oignon

2 c à s d'huile de tournesol
150 de germes de soja
sauce soja, xérès, gingembre
1 poivron rouge, 1 g d'ail
maïzena, concentré de tomate

Matériel nécessaire

1 wok 1 mandoline

Préparation et réalisation

- 1- Couper la viande en lanières, éplucher l'oignon et l'émincer.
- 2- Faire chauffer l'huile dans le wok et faire revenir la viande et l'oignon, assaisonner.
- 3- Tailler les courgettes en rondelles à la mandoline ainsi que les carottes. Emincer le poivron.
- 4- Ajouter dans le wok carottes, courgettes, poivrons et cuire 5 min puis ajouter le soja et les bambous parsemé de noix de cajou. Chauffer.
- 5- Mélanger 3 c à s de xérès, 3 c à s de sauce soja, 1 c à c de gingembre, la gousse d'ail hachée, 1 c à s de maïzena, 1 c à s de concentré. Verser sur le sauté et mélanger et cuire 3 min.

Conseils et astuces

Alice Délice

