

les recettes d'Alice

Bœuf à la chinoise



1 personne



Rapide



Annuel



*



5 minutes



4 min



Facile

INGREDIENTS

60g de nouilles chinoise

Instantanée aux œufs

150g de rumsteak

¼ gousse d'ail

1 cc de gingembre haché

1 cs de sauce barbecue

1 cc huile de sésame

100g de légumes congelés

1 cs de coriandre hachée

Sel

Poivre

MATERIEL NECESSAIRE

1 papillote

PREPARATION ET REALISATION

1-Disposer au fond des papillotes 5 cl d'eau bouillante, ajouter les nouilles instantanées et laisser reposer pendant 3 minutes.

2-Pendant ce temps, couper le rumsteck en lanières.

Eplucher l'ail et le gingembre et les hacher finement.

Mélanger ces ingrédients dans un bol en ajoutant la sauce BBQ, l'huile de sésame et la julienne de légumes. Saler et poivrer.

3-Fermer la papillote et placer au four à micro-ondes pendant 4 minutes à puissance moyenne. Mélanger à mi-cuisson.

4- Retirer le couvercle avant de servir et parsemer de coriandre ciselée.

CONSEILS ET ASTUCES

.Cuisiner à mi puissance pour un meilleur résultat et mélanger à mi cuisson (valable pour toute cuisson au micro-ondes)

Alice Délice

