

metro



Boeuf et légumes sautés

Évaluer cette recette ★ ★ ☆ ☆ ☆ 6 Votes



Sans Lactose

4	0:15	0:30	0:45
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

125 ml Bouillon de boeuf
(1/2 tasse)

60 ml Sauce soya
(1/4 tasse)

5 ml Fécule de maïs
(1 c. à thé)

10 ml Huile de sésame
(2 c. à thé)

1 Oignon, haché

1 l Brocoli
(4 tasses)

500 ml Champignons frais, nettoyés et tranchés
(2 tasses)

680 g Bifteck de surlonge, coupé en languettes

Préparation

Dans un bol, mélanger le bouillon de boeuf, la sauce soya et la fécule de maïs. Réserver.

Chauffer le wok ou un grand poêlon à feu moyen. Ajouter l'huile et y faire revenir l'oignon et le brocoli pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Ajouter les languettes de boeuf, l'ail et le gingembre et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Incorporer la préparation de bouillon de boeuf et réchauffer 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servir sur des nouilles chinoises et parsemer de graines de sésame.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

(1 1/2 lb)

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

2 Gousses d'ail, émincées

© Société des alcools du Québec, 2007

15 ml Gingembre frais, haché
(1 c. à soupe)

454 g Nouilles chinoises cuites
(1 lb)

Au goût, graines de sésame

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
