

# metro



## Boeuf sauté à l'orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 3 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 1:00 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**680 g (1 1/2 lb)** Boeuf maigre, dans la croupe, coupé en lanières

**1/2** Poivron vert, en cubes

**1/2** Poivron rouge, en cubes

**1** Orange, zeste et jus

**3 ml (1/2 c. à thé)** Assaisonnement au chili

**5 ml (1 c. à thé)** Cassonade

#### MARINADE :

**80 ml (1/3 tasse)** Jus d'orange, fraîchement pressé

**80 ml (1/3 tasse)** Sauce tamari

### Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade ; incorporer le boeuf et laisser mariner au réfrigérateur 30-45 min.

Retirer les lanières de boeuf de la marinade et égoutter. Dans une petite casserole, porter à ébullition la marinade 10 min. et cuire 1 min ; réserver.

Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, saisir le boeuf. Incorporer les poivrons, la moitié du zeste d'orange, le jus d'orange, l'assaisonnement au chili et la cassonade. Poursuivre la cuisson 1 min ou jusqu'à ce que le boeuf soit cuit.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).  
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets

#### Robuste et maltée

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

---

**15 ml**  
**(1 c. à**  
**soupe)** Huile d'olive

---

**15 ml**  
**(1 c. à**  
**soupe)** Huile de sésame

---



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 gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### 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.

---