



5 15

Chop suey au boeuf haché

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 356; protéines 29 g; matières grasses 22 g; glucides 12 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 65 mg; sodium 860 mg

Cette recette facile de chop suey au boeuf haché est un souper rapide à préparer qui saura certainement plaire à toute la famille. Un sauté asiatique comme on les aime!

Ingrédients



450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre



500 ml (2 tasses) de mélange de légumes asiatiques surgelés, décongelés et égouttés



45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya



125 ml (1/2 tasse) de bouillon de boeuf



375 ml (1 1/2 tasse) de fèves germées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame rôties
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés

Étapes

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter les légumes asiatiques et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant.
- 3 Ajouter la sauce soya et le bouillon de boeuf. Remuer et porter à ébullition.
- 4 Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis verser dans la poêle en remuant. Ajouter les fèves germées. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- 5 Répartir le chop suey dans les bols. Si désiré, garnir de graines de sésame et d'oignons verts.

Idée pour accompagner

Vermicelles de riz à l'asiatique

Réhydrater 150 g (1/3 de lb) de vermicelles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon haché, 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché 1 minute. Ajouter les vermicelles de riz, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 15 ml (1 c. à soupe) de mirin. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Saler et poivrer.