



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de

privilèges!

Je m'inscris! X

**COUP  
POUCE**



## Sauté de boeuf au brocoli

Par Coup de Pouce

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de sauce aux huîtres
- 1 cuillère à thé de sauce aux piments et à l'ail
- 1/3 tasse + 2 c. à tab d' eau
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1 jaune d'oeuf
- 2 cuillères à thé de fécule de maïs
- 1 bifteck de flanc coupé en lanières (environ 1 lb/500 g)
- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 1 oignon coupé en tranches fines
- 4 oz de champignons shiitakes , les queues enlevées et coupés en tranches
- 6 tasses de petits bouquets de brocoli
- 1 poivron rouge coupé en tranches fines
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce aux huîtres, la sauce aux piments et à l'ail et 1/3 t (80 ml) de l'eau. Saler, poivrer et réserver. Dans un plat peu profond, mélanger l'ail, le jaune d'oeuf et la fécule. Saler et poivrer. Ajouter les lanières de bifteck et les retourner pour bien les enrober.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Total	30 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	4 g
Sodium	493 mg
Protéines	29 g
Calories	305
Total gras	14 g
Cholestérol	101 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	16 g

2. Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la préparation de bifteck et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Mettre le bifteck dans une assiette et réserver.

3. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et les champignons, et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le brocoli, le poivron rouge et le reste de l'eau, et cuire, en brassant, pendant 6 minutes. Remettre le bifteck réservé avec son jus de cuisson dans le poêlon, ajouter le mélange de sauce réservé, et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

### **Un bon truc**

Le secret d'un sauté réussi: enrober les lanières de viande de jaune d'oeuf et de fécule de maïs. Celles-ci n'en seront que plus moelleuses!