

Bœuf à la mongolienne dans le mijoteuse

- Une recette de boeuf à la mongolienne dans la mijoteuse avec une sauce onctueuse!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
4H

TEMPS TOTAL
4H10

PORTIONS
4-6

Ingrédients :

- 1 lb et demi (0.68 kg) de steak de flanc
- 1/4 de tasse (65 ml) de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 3/4 de tasse (185 ml) de sauce soja
- 3/4 de tasse (185 ml) d'eau
- 3/4 de tasse (185 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) de carottes râpées
- Oignon vert pour la garniture

Préparation :

1. Couper les morceaux de viande en petits bouchés.
2. Mettre les morceaux de viande avec la fécule de maïs dans un sac ziplock. Bien secouer pour couvrir.
3. Ajouter l'huile d'olive, l'ail, la sauce soja, l'eau, la cassonade et les carottes dans la mijoteuse. Bien mélanger.
4. Ajouter la viande et bien mélanger.
5. Faire cuire pendant 2 à 3 heures à HIGH pour 4 à 5 heures à LOW.
6. Servir avec du riz et garnir d'oignons verts!

Ce repas de bœuf à la mongolienne dans la mijoteuse est super facile à préparer et la sauce

est juste parfaite! À essayer :)

“

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

