

Sauté de bœuf et de brocoli

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

25 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile végétale
- 1 lb bœuf, tranché
- 4 oignons verts, hachés finement
- 1 c. à s. gingembre frais, émincé
- 2 petites gousses d'ail, émincées
- 1 lb fleurons de brocoli, coupés en petits morceaux
- 1 tasse Bouillon de boeuf Prêt à utiliser, de CAMPBELL'S®
- 3 c. à s. sauce soya
- 2 c. à s. sauce hoisin
- 1 c. à s. fécule de maïs
- 1 c. à t. huile de sésame

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Saisir le bœuf de 3 à 4 minutes. Transférer dans une assiette.
 - 2.** Ajouter les oignons verts, le gingembre et l'ail dans la poêle. Cuire en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les ingrédients soient dorés, environ 30 secondes. Incorporer le brocoli et le bouillon. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le brocoli soit mi-tendre, environ 3 minutes.
 - 3.** Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, la sauce hoisin et la fécule de maïs, puis ajouter dans la poêle. Cuire en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange ne soit plus trouble, environ 1 à 2 minutes.
 - 4.** Remettre le bœuf et son jus dans la poêle avec l'huile de sésame; cuire jusqu'à ce que le bœuf soit chaud, environ 1 minute. Retirer du feu. Servir sur du riz cuit à la vapeur.
-

Conseils et Recettes

- *Utilisez le bouillon restant pour cuire 1 ½ tasse (375 mL) de riz à grains longs, plutôt que de l'eau.*
- *Pour que le bœuf soit très tendre, saupoudrez les tranches crues de 1 c. à thé (5 mL) de bicarbonate de sodium et laissez-les de côté environ 10 minutes pendant la préparation des légumes.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.