

Sauté de boeuf à la teriyaki

TEMPS DE PRÉP

5 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

4**Imprimer****Sauver**

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 lb surlonge de bœuf à griller désossée, coupée en lanières
- 1 1/4 tasses Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 2 c. à s. amidon de maïs
- 1 c. à s. sauce soy
- 1 c. à s. cassonade bien tassée
- 1/4 c. à t. poudre d'ail
- 3 tasses légumes frais ou surgelés coupés
- 4 tasses riz, cuit et chaud

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Faire chauffer une grande poêle à surface antiadhésive légèrement vaporisée d'enduit antiadhésif d'huile végétale, à feu mi-vif. Cuire le boeuf pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bruni. Mettre le bœuf de côté.

2. Mélanger le bouillon, l'amidon de maïs, la sauce soy, la cassonade et la poudre d'ail. Faire Amener à ébullition, en remuant souvent. Remettre le boeuf dans la poêle. Baisser le feu ;

laisser mijoter pendant 5 minutes. Incorporer les légumes.

3. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le boeuf et les légumes soient bien cuits – pendant environ 5 minutes, en remuant de temps à autre. Servir sur un lit de riz.

Conseils et Recettes

Vous êtes à la recherche d'ingrédients santé ? Remplacez la sauce soy ordinaire par de la sauce soy à faible teneur en sodium.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.