


metro



Sauté de boeuf à la teriyaki

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 9 Votes

 Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

500 g (1 lb) Surlonge de boeuf à griller désossée, coupée en lanières

60 ml (1/4 tasse) Bouillon de boeuf prêt à utiliser 25 % moins de sodium

30 ml (2 c. à soupe) Amidon de maïs

15 ml (1 c. à soupe) Sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) Cassonade bien tassée

60 ml (1/4 c. à soupe) Poudre d'ail

750 ml Légumes frais ou surgelés coupés

Préparation

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.

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.

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.

Source : Campbell

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

(3 tasses)

1 l Riz, cuit et chaud
(4 tasses)

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
