

Sauté de boeuf aigre-doux à l'orientale avec brocoli sur lit de riz

par COMMUNAUTÉ

Quantité : **2 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **30 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **15 min**



Préparation

1. Dans une casserole, rincer le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égoutter l'eau de rinçage le plus possible.
2. Ajouter 1 tasse (250 ml) d'eau et le sel. Amener le riz au point d'ébullition. Lorsque l'eau bout à grosses bulles, baisser le feu au minimum et couvrir. Ne pas brasser ni découvrir pendant 12 minutes. Retirer du feu et réserver.
3. Nettoyer et couper les légumes: les oignons en lanières, l'ail en petits dés, les brocoli en florets.
4. Couper le steak en lanières.
5. Dans une poêle, faire fondre la margarine à feu élevé.
6. Dans la poêle, faire blanchir les oignons puis ajouter le steak. Une fois que la viande commence à griller, ajouter l'ail et le brocoli.
7. Préparer la sauce en mélangeant dans une grosse tasse à mesurer de 2 tasses l'autre tasse (250 ml) d'eau, la cassonade et la sauce soya. Ajouter le tout dans la poêle.
8. Laisser mijoter pour faire réduire la sauce, au goût. Plus la sauce mijote, plus elle devient sucrée et plus elle colle à la viande.
9. Servir le riz en l'étalant dans des assiettes puis ajouter le sauté sur le dessus.

PUBLICITÉ

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de riz basmati

500 ml (2 tasses) d'eau

1 pincée de sel

15 ml (1 c. à soupe) de margarine

2 steaks, coupe française

1 oignon moyen

1/2 gousse d'ail

1 brocoli

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

35 ml (1/8 tasse) de sauce soya

PUBLICITÉ

Nutrition

- Sans sésame
- Sans moutarde
- Sans fruits de mer
- Sans lactose
- Sans arachides
- Sans noix
- Sans oeufs
- Sans poisson
- Sans sucre ajouté