



Bœuf Mongolien

1 lb de bifteck de flanc
1 c. table de féculé de maïs
1 c. table d'huile d'olive extra vierge
½ t. cassonade (2/3 t. pour une version plus sucrée)
10 gousses d'ail émincées
1 c. table gingembre frais, râpé
½ t. sauce soya
1 t. eau
1 c. thé flocons de piment rouge (diminuer à ½ si vous aimez moins épicé)
Mélange pour épaissir:
2 c. table de féculé de maïs
½ t. eau

Garniture:

¼ tasse oignons verts, tranchés très mince
1 c. thé de grains de sésame

Mettre l'Instant Pot à la fonction Sauté.

Mettre le bœuf dans un grand sac Ziploc avec 1 c. table de féculé de maïs. Bien mélanger.

Ajouter l'huile dans l'Instant Pot une fois qu'il est chaud. Faire sauté le bœuf de 2 à 3 minutes, en brassant quelques fois.

Ajouter les autres ingrédients : ail, gingembre, sauce soya, cassonade, eau et flocons de piment rouge

Bien brasser tous les ingrédients afin de bien enrober.

Fermer le couvercle et cuire à Manuel 8 minutes. Faire un Natural Release pour 10 minutes.

Couper la chaleur. Vider le restant de la pression. Ouvrir le couvercle.

Faire le mélange pour épaissir. Bien mélanger. Mettre l'appareil à la fonction Sauté. Ajouter le mélange de féculé de maïs et eau. Mélanger de 2 à 3 minutes, jusqu'à l'épaississement. Fermer l'appareil. Laisser reposer le mélange de 8 à 10 minutes.

Servir sur du riz blanc. Garnir avec les oignons verts et les graines de sésame.

<https://sweetandsavorymeals.com/instant-pot-mongolian-beef/>