

Bœuf au brocoli

Ingrédients

- 2 livres de bœuf coupé en lanières
 - Huile de sésame ou autre
 - 1 oignon moyen coupé en dés
 - 1 tasse de bouillon de bœuf
 - 2 c. à table d'ail émincé
 - ½ tasse de sauce soja
 - 2 c. à table de cassonade
 - 1 c. à thé de gingembre moulu ou frais râpé
 - 2 c. à table de fécule de maïs
-
- Riz
 - 1 sac de brocoli congelé ou 1 brocoli frais

1. Commencez par trancher la viande contre le grain en fines tranches. Couper l'oignon en dés et couper le brocoli frais. Vous voulez que toutes ces choses soient faites avant de commencer.
2. Dans un bol moyen, mélanger la sauce soja, la cassonade, le bouillon de bœuf, l'ail et le gingembre.
3. Ajouter ce mélange liquide aux lanières de viande.
4. Ajouter l'huile à votre autocuiseur et faire sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides en couleur.
5. Ajouter la viande combinée avec la marinade liquide à l'autocuiseur et le mettre sous haute pression mode Manual/Pressure pendant 10 minutes. Quick release dès que le temps est écoulé.
6. Retirez délicatement environ ⅓ tasse des jus chauds et ajoutez 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Utilisez une fourchette ou un fouet pour vous assurer que la fécule de maïs est bien combinée.
7. Ajouter le mélange dans l'autocuiseur et remuer. Vous remarquerez que le liquide commence à épaissir.
8. Cuire le brocoli au micro-onde (ou autre façon selon votre préférence).
9. Égoutter l'eau du brocoli et le mélanger dans le mélange de boeuf dans votre autocuiseur. Le boeuf et le brocoli est fait et prêt à servir sur du riz!