



Bœuf coréen

Ingrédients

1 gros oignon coupé en petits morceaux
Quelques fleurons de brocoli
1 poivron
Viande au choix ou une combinaison (viande hachée, saucisse et lentilles cuites)
 $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre de coco
 $\frac{1}{4}$ de tasse de sauce soya ou tamari ou un mélange des deux
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau
Ail haché au goût
Gingembre au goût
Sauce au piment au goût
Huile régulière ou au sésame grillé

Échalotes hachées et coriandre hachée
Épaississant + eau

Faire cuire le riz pendant la préparation des ingrédients (garder au chaud)
Faire cuire le brocoli (garder au chaud)

Préparation

Faire revenir les oignons, les poivrons, l'ail et le gingembre en mode sauté dans l'huile, saler et poivrer ensuite réserver
Mettre la viande et sauter un peu, saler et poivrer, ajouter la sauce au piment, le sucre de coco et la sauce soya ou le tamari ou les deux et l'eau
Fermer le couvert et placer la soupape
Partir le IP en mode pression pour 4 minutes
À la fin, faire un quick release
Retirer la viande
Jeter un peu de liquide
Épaissir le restant de sauce en mode sauté
Remettre la viande dans le IP + les lentilles, bien mélanger et réchauffer
Servir sur un lit de riz
Ajouter des échalotes + coriandre (j'en avais pas sur la photo, mais c'est meilleur avec ça...) et brocolis.