

## Boeuf et brocoli à l'instant pot

Temps de préparation 10 m.

Temps de cuisson 10 m

Portions 4

### Ingrédients:

3 livres d'épaule de boeuf ou de rôti d'extérieur de  
ronde en lanières

1 c. à table d'huile d'arachide

1 oignon haché

1/2 t. de bouillon de boeuf

1 livre de fleurons de brocoli

2 c. à thé d'huile de sésame

Fécule de pommes de terre

### Marinade

1/2 t. de sauce soya

1/2 t. de sauce soya noire

1 c. à table d'huile de sésame

2 c. à thé de sauce au poisson

5 gousses d'ail hachées

3 poivrons rouges séchés et écrasés

1/2 c. à thé de cinq épices chinoises

Riz blanc cuit pour le service

### Préparation:

Mélanger ensemble les ingrédients de la marinade et y faire mariner le boeuf 10 min.

Mettre le instant pot en mode SAUTÉ et lorsqu'il est chaud verser l'huile d'arachide. Ajouter les oignons et faire cuire 4 min.

Ajouter le boeuf et la marinade et cuire 2 min. Ajouter le bouillon de boeuf.

Cuire à MANUAL high, 5 min.

Quand la cuisson est terminée mélanger 1/4 de tasse du liquide de cuisson avec la fécule.

Mettre le panier cuit vapeur dans l'appareil et y placer le brocoli. Fermer l'appareil et cuire 3 min. supplémentaires à MANUAL high.

Servir dans des bols avec le riz. Vous pouvez ajouter un jet d'huile de sésame et des graines de sésame si désiré.

*Note de la traductrice : la sauce soya noire n'est pas disponible dans l'épicerie en ligne d'IGA ou Metro.*

Traduit de : Fisher, Roy, Instant Pot cookbook : 777 Instant Pot recipes.