



## **Boeuf au brocoli :**

### **Ingrédients :**

1 lbs environ de Steak de boeuf ( moi c'était du bifteck de flanc )  
Juste assez d'huile pour faire revenir les oignons  
1 oignon haché fin  
1 1/4 t. de bouillon de boeuf ou 1 1/4t d'eau avec 2c.à soupe de bovril de boeuf (c'est ce que j'ai fais ici)  
2c. à soupe d'ail émincées  
1/4t. de sauce soya  
2 bonnes c. à soupe de cassonade  
1c. à soupe de miel  
1 c.à thé de gingembre moulu  
1 brocoli  
2 c.à soupe de fécule de maïs pour épaissir à la fin

### **Instructions :**

Trancher la viande contre le grain en fines tranches.

Mélanger dans un bol moyen le bouillon, la sauce soya, la cassonade, l'aile et le gingembre. Mettre les tranches de viande dedans et laisser reposer le temps de faire revenir les oignons.

Mettre le IP à Sauté et y mettre l'huile, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Déglacer avec un petit peu d'eau juste assez pour s'assurer qu'il n'y a plus rien de collé au fond.

Ajouter la viande et sa marinade. En mode manuel, cuire 10 minutes puis faire un QR.

Mélanger la fécule de maïs et l'eau et mettre dans le IP. Le remettre à Sauté et épaissir.

Pendant le 10 minutes de cuisson, préparer votre brocoli en morceaux de la grosseur désiré et cuire 5 minutes au micro-ondes avec 1 tasse d'eau. Égoutter l'eau et le mélanger dans le IP lorsque tout est épaissi.

Servir sur du riz et bon appétit ! 😊