

Sauté de bœuf à l'asiatique, pois sucrés et sésame

Recette pour 4 personnes

Description

Sauté d'onglet de boeuf avec une sauce au sésame, miel et sauce hoisin et garni de pois sucré, fève germées et légumes sautés.

L'astuce du chef

Les vermicelles de riz se cuisent plus facilement si vous les faites tremper dans l'eau froide toute une nuit. Il vous suffira des les cuire moins d'une minute à l'eau bouillante.

Ingrédients

Pour le sauté de boeuf

- 200 Gr Vermicelles de riz
- 400 Gr Onglet de boeuf
- 100 Gr Pois sucré
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Gousse(s) Ail
- 20 Gr Gingembre frais
- 45 Ml Sauce soya
- 45 Ml Miel
- 5 Ml Huile de sésame grillé
- 20 Gr Graines de sésame
- 8 Brin(s) Coriandre fraîche

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Coupez l'onglet en fines tranches. Coupez la carotte en julienne. Retirez la fibre des pois sucrés. Coupez le poivron en petits morceaux. Coupez l'oignon rouge en dés. Séparez la feuille de coriandre de la tige et réservez. Hachez le gingembre.

Préparation du vermicelle de riz

Dans un grand volume d'eau bouillante, plongez le vermicelle de riz pendant 5 minutes. Égouttez bien.

Préparation du sauté de bœuf

Dans un wok, versez un filet d'huile végétale et faites sauter l'oignon rouge. Ajoutez l'onglet et faites colorer à feu vif. Baissez le feu et ajoutez les pois sucrés, la carotte et le poivron vert. Ajoutez une

cuillère d'ail haché et une cuillère de gingembre. Mélangez. Déglacez à la sauce soya et ajoutez une cuillère de miel. Laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes. Il faut que les légumes soient cuits mais encore croquants. Au moment de servir, ajoutez l'huile de sésame, les graines de sésame et les fèves germées. Mélangez et incorporez enfin le vermicelle de riz.

Dressage de vos assiettes

Présentez votre plat dans des bols et agrémentez le tout de coriandre fraîche.

Bon appétit!