



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Sauté de bœuf et brocoli à l'asiatique

**Pour 2 personnes****Très facile****16 min****5.51€ La portion** (prix indicatif)

Une recette qui fera voyager au pays du Soleil-Levant avec ce sauté de boeuf accompagné de brocoli.

Pour la sauce, vous aurez besoin d'1 càs de sucre (non inclu dans le kit).

Suggestion pour pimper votre sauté : vous pouvez ajouter du poivron rouge (ou remplacer le brocoli par des poivrons) et au moment de servir, saupoudrez de graines de sésame.

Les ingrédients

- **200 g** de Pièce de boeuf
- **1 pièce** de Brocoli
- **3 pièce** de Cébette
- **3 gousse** de Ail
- **1 c à s** de Sauce d'huitre
- **1 c à s** de Maïzena
- **2 c à s** de Sauce soja salée

Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 6 min****Attente : 0 min**

- 1 Coupez 200 g de bœuf en lamelles. Nous vous conseillons de couper des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur pour que la cuisson soit ultra-rapide, mais faites-les plus ou moins épaisses selon vos préférences.

Astuce : découpez de préférence "contre le grain", soit à la perpendiculaire des "traits" de la viande.

- 2 Enlevez la couche extérieure de 3 oignons cébettes. Coupez les extrémités.

Ciselez les cébettes finement, en séparant la partie blanche/verte claire de la partie verte foncée.

- 3 Hachez (ou râpez) 3 gousses d'ail.
- 4 Séparez les fleurettes et le tronc d'un brocoli. Coupez les fleurettes en 2 si elles sont grosses. Rincez-les à l'eau froide.
(Conservez le tronc de brocoli pour une soupe au kiri par exemple !)
- 5 Faites chauffer de l'huile neutre dans une poêle. Ajoutez le bœuf mariné et snappez-le de chaque côté à feu vif, à peine 2 min.
- 6 Ajoutez les oignons cébettes (partie blanche/verte claire) et l'ail. Mélangez pendant 1 min.
- 7 Ajoutez ½ càs de sauce d'huîtres, 2 càs de sauce soja, le sucre et ½ càs de maïzena. Mélangez.
Ajoutez le brocoli et 3 càs (45 ml) d'eau. Faites cuire 3 min à feu vif et à couvert.
La cuisson est rapide mais l'intérêt est de conserver le brocoli al dente.
- 8 Après 3 min, épaississez la sauce si besoin à découvert une trentaine de secondes.
- 9 Servez sans attendre et ajoutez le reste d'oignons cébettes dessus.
Saupoudrez du sésame doré si vous en avez.