LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Bœuf sauté au basilic thaï

Pour 2 personnes | **Très facile**

50 min | **4.88€ La portion** (prix indicatif)

Une recette DE-LI-CIEU-SE et riche en goût.

Les ingrédients

- **150 g** de Riz thaï
- **200 g** de Pièce de boeuf
- **1 c à s** de Sauce d'huitre
- **1 c à c** de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- **1 c à c** de Sauce soja salée
- **4 gousse** de Ail
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **1 c à c** de Poivre noir classique (en grain ou concassé)
- **1 bouquet** de Basilic Thaï frais

Étapes de préparation

Préparation : 30 min | **Cuisson :** 20 min | **Attente :** 0 min

1. La cuisson du bœuf est très rapide. Préparez donc tous les ingrédients en amont.
   Préparez la sauce de cuisson. Mélangez dans un petit bol : 1 càs de sauce d'huîtres, 1 càc de nuoc mam, 1 càc de sauce soja et 2 càs d'eau.
2. Hachez grossièrement 3-4 gousses d'ail (20 g).
3. Émincez ½ oignon (≈50 g) en lamelles épaisses d'env. 1 cm d'épaisseur.
   Coupez l'équivalent d'un petit poivron en cubes d'1,5 cm. Vous pouvez utiliser différentes couleurs.

4. Une vingtaine de minutes avant de passer à table, faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.

5. Saisissez le bœuf (env. 200 g) : choisissez des morceaux épais de préférence type faux-filet, bifteck, rumsteak. Ici, il faut saisir vivement la viande pour griller la surface (un peu comme sur un grill ou un tataki) et lui donner le goût irrésistible d'une viande grillée au feu de bois. La cuisson en interne se fait à une prochaine étape.
   Chauffez de l'huile dans une poêle ou un wok (assez large pour cuire la viande en une épaisseur) à feu vif. Ajoutez les morceaux de bœuf. Snackez les faces et les côtés pour les griller. Appuyez sur la viande pour que toute la surface soit au contact de la poêle.
   Mettez de côté 10 minutes puis coupez des tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, contre le grain.
   Jetez le jus rendu.

6. Pendant que la viande repose, réduisez 1 càc de poivre en grains en poudre. Vous pouvez utiliser un mortier, moulin à poivre ou moulin à épices/café. Vous obtiendrez environ 1¼ - 1½ càc.

7. Séparez les feuilles et les tiges de basilic thaï pour obtenir une poignée de feuilles.
   Utilisez les brins finement coupés dans une sauce trempette (rouleaux de printemps), une salade composée, un curry thaï ou encore dans une soupe (pho vietnamien).

8. Quand vous avez coupé le bœuf, finissez la cuisson.
   Si besoin rajoutez de l'huile dans le wok pour avoir l'équivalent de 2 càs. Quand elle est chaude, ajoutez l'ail. Faites dorer en mélangeant, env. 30 sec à feu vif.

9. Ajoutez le poivre moulu. Mélangez pour infuser l'huile.

10. Ajoutez l'oignon et le poivron. Mélangez et faites cuire plus ou moins longtemps selon si vous préférez les légumes croquants, al dente ou fondants. Ajoutez plus d'huile si besoin au cours de la cuisson.

11. Versez la sauce. Mélangez.

12. Ajoutez les lamelles de bœuf. Faites cuire en mélangeant, plus ou moins quelques minutes en fonction de la cuisson de la viande souhaitée.

13. Éteignez le feu et ajoutez les feuilles de basilic thaï. Mélangez jusqu'à ce qu'elles se "fanent".
    Servez sans attendre avec le riz.