

Bœuf brocoli

Ingrédients (2-3 portions):

Marinade pour la viande:

250g de bœuf (œil de ronde, bavette ou faux-filet)
1 c. à thé de sauce soya claire
1½ c. à thé de cassonade
1 c. à thé de vin shaoxing
1/2 c. à thé de fécule de maïs
1 blanc d'œuf

Sauce:

1½ c. à table de sauce soya claire
1 c. à table de sauce d'huîtres
1 c. à table de cassonade
2 c. à table de vin shaoxing
2 c. à table de fécule de maïs
1/2 c. à thé de poivre noir
2 c. à table d'eau

Autres ingrédients:

250g de brocoli
4 gousses d'ail - grossièrement hâchées
2 c. à thé de gingembre - hâché
2 c. à table d'huile végétale
1 c. à thé d'huile de sésame (à mettre à la fin)
1 branche d'oignon vert - coupée en rondelles (à mettre à la fin)

Accompagnement: riz blanc

Étapes:

Couper la viande en tranches très minces, perpendiculairement au sens de la fibre de la viande. Faire des morceaux de la grosseur d'une bouchée.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et laisser mariner la viande pendant 30 minutes.

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce et mettre de côté.

Couper le brocoli en petits morceaux de la grosseur d'une bouchée.

Dans un wok, mettre de l'eau et l'amener à ébullition. Y ajouter les brocolis et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les brocolis deviennent un peu plus tendres (mais pas mous). Égoutter dans une passoire et laisser de côté.

Dans le wok, mettre 2 c. à table d'huile végétale et mettre l'ail et le gingembre. Griller un peu et ajouter la viande. Étaler la viande sur le fond du wok et laisser griller un côté. Lorsqu'elle est grillée d'un côté, remuer la viande jusqu'à ce qu'il n'y a presque plus de parties rouges.

Ajouter la sauce et mélanger un peu et ajouter le brocoli. Mélanger le tout.

Fermer le feu et ajouter les oignons verts et une demi cuillère à thé d'huile de sésame.

Servir sur du riz et garnir avec des graines de sésame.