



RECETTE



SAUTÉ ASIATIQUE AU BŒUF HACHÉ

PORTIONS

4-6

CUISSON

20-30 minutes

Voici une recette prête en un clin d'œil, et qui gagne les convives de tous les âges à chaque fois. On peut la servir sur des nouilles de vermicelles, des nouilles udon, sur du riz, ou même la mélanger avec des macaronis. Servez le tout dans un joli bol, avec de la coriandre en garniture et on vous en redemandera. C'est un plat parfait pour le dimanche soir, qui vous donnera quelques lunches pour la semaine.

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

1 emballage de bœuf haché sous vide* (environ 450g)

1 filet d'huile d'arachides

1 tasse d'oignon haché

2 tasses d'haricots verts, parés et coupés en biseaux

3 champignons portobellos coupés en tranches

1 gousse d'ail en purée

3 c. à table de sauce hoisin

1 c. à table de sauce soya ail, miel et gingembre*

2 à 3 tasses de fèves germées

Pour servir : nouilles de votre choix ou riz, coriandre hachée, oignon vert haché, cachous

INSTRUCTIONS

- 1** Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile d'arachide à feu vif. Ajouter les oignons et les haricots, et faire sauter 5 minutes.
- 2** Ajouter le bœuf, défaire à la fourchette et faire sauter 5 minutes.
- 3** Ajouter la sauce hoisin et la sauce soya, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bœuf soit presque cuit. Ajouter les champignons et terminer la cuisson.
- 4** Retirer du feu, ajouter les fèves germées.
- 5** Servir sur les nouilles de votre choix ou sur du riz; garnir de coriandre, d'oignons verts et de cachous.