

Bœuf du Sichuan au wok



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g** d'émincé de bœuf suisse
- 1 cc** de poivre du Sichuan
- 1 cs** de fécule, p. ex. maïzena
- 2 cs** de sauce soja
- 150 g** oignons rouges
- 1** poivron rouge
- 1** poivron jaune
- 25 g** gingembre frais
- 2** gousses d'ail
- 250 g** riz parfumé ou riz basmati
- 3.5 dl** eau
- sel**
- 2 cs** huile de colza HOLL
- 0.5 dl** sherry ou vin de riz
- 1 cs** sauce d'huître
- 0.5 dl** bouillon de bœuf

Préparation

- 1** Écraser finement le poivre du Sichuan dans un mortier. Mélanger la viande avec la fécule, le poivre du Sichuan et la sauce soja et laisser reposer 30 minutes.
- 2** Peler les oignons et les couper en deux, puis en lamelles grossières. Couper les poivrons en quatre, retirer le cœur et les tailler en lamelles. Éplucher le gingembre et l'ail, les couper en fines tranches, puis en fines lamelles.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 465** kcal
- 36 g** de protéines
- 56 g** de glucides
- 9 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

3 Rincer soigneusement le riz sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et un peu de sel, laisser cuire pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum.

4 Chauffer un wok. Faire revenir la viande à feu vif pendant environ 1 minute 30 secondes dans la moitié de l'huile. Réserver sur une assiette. Dans le reste de l'huile, saisir d'abord les poivrons. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre et faire revenir le tout. Ajouter le sherry ou le vin de riz, la sauce d'huître et le bouillon. Ajouter la viande et réchauffer brièvement. Dresser la viande et le riz dans des bols ou sur des assiettes préchauffés et servir immédiatement.

Conseil

Si tu n'as pas de wok, tu peux également préparer ce plat dans une poêle classique. Tu devras simplement le réaliser en 2 ou 3 portions, selon la quantité. Le mieux est de mettre au chaud la viande et les légumes rôtis dans un ou un plat à gratin au four à env. 60 degrés pendant que tu prépares la portion suivante.