

EMINCÉ DE BŒUF À L'ASIATIQUE

Mise en place et préparation:
env. 30 min

120 g de riz basmati

1½ dl d'eau

½ c. s. de gingembre, râpé
finement

**½ c. s. d'huile de sésame
grillé**

200 g d'émincé de bœuf
(minute)

¼ de c. c. de sel

**½ c. s. d'huile de sésame
grillé**

**3 oignons fanes avec
le vert**, en rouelles

2 gousses d'ail,
en lamelles

400 g de chou chinois,
en lanières

½ c. s. de gingembre, râpé
finement

1 piment rouge,
épépiné, haché
finement

3 c. s. de sauce soja

2 c. s. d'eau

20 g de noix de cajou,
grillées

1. Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire, bien égoutter. Porter l'eau à ébullition avec le riz et le gingembre. Laisser gonfler le riz env. 15 min à couvert sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette.
2. Bien faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle antiadhésive. Saisir la viande env. 2 min, retirer, saler.
3. Bien faire chauffer l'huile dans la même poêle. Faire sauter env. 4 min en remuant les oignons et tous les ingrédients jusqu'au piment compris.
4. Ajouter la sauce soja et l'eau avec la viande, le temps de bien faire chauffer. Parsemer de noix de cajou, dresser avec le riz.

Portion: 496 kcal, lip 14 g, glu 58 g, pro 37 g

Suggestion lunch

Préparer la veille, garder à couvert au frais. Bien réchauffer au moment de servir ou emporter très chaud dans une lunch box isotherme.



Important

Les ingrédients sous «Compléter avec» complètent idéalement la recette. Ils sont donc déjà inclus dans le calcul des valeurs nutritionnelles.

- 2** | La recette est prévue pour 2 personnes.
Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.