KIKKOMAN

Sauté de bœuf aux tagliatelles et feuilles de roquette

durée totale **22 min.** **10 min.** temps de préparation **12 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.010 kJ / 480 kcal

Matières grasses: **17 g** Protéines: **35 g**
Glucides: **42 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

30 ml	d'huile végétale
300 g	de filet de bœuf, coupé en fines tranches
120 g	de champignons de Paris, coupés en deux
1	tête d'ail
10 ml	d'huile d'olive
1 càc	de gingembre râpé
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
200 g	de tagliatelles
80 ml	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
120 ml	d'eau
1 càc	de fécule de pomme de terre

Garniture :

1 càs	de ciboulette hachée
30 g	de roquette
1 càc	de graines de sésame noir

PRÉPARATION

Étape 1

15 ml d'huile végétale - **300 g** de filet de bœuf, coupé en fines tranches
Faire chauffer un wok, ajouter l'huile et le bœuf et faire revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée. Retirer du wok et réserver.

Étape 2

15 ml d'huile végétale - **120 g** de champignons de Paris, coupés en deux
Ajouter un peu plus d'huile dans le même wok et faire revenir les champignons pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 3

1 tête d'ail - **10 ml** d'huile d'olive - **1 càc** de gingembre râpé - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Couper la tête d'ail en deux, l'arroser d'huile d'olive et la faire rôtir à 180 °C pendant 30 minutes. Ajouter l'ail rôti et le gingembre aux champignons et bien mélanger. Remettre le bœuf dans le wok, verser la sauce soja Kikkoman et faire chauffer à feu moyen.

Étape 4

200 g de tagliatelles - **80 ml** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **120 ml** d'eau - **1 càc** de fécule de pomme de terre - **1 càs** de ciboulette hachée - **30 g** de roquette - **1 càc** de graines de sésame noir
Cuire les tagliatelles al dente. Mélanger l'Assaisonnement sucré de style Mirin, l'eau et la fécule de pomme de terre jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis ajouter au wok de l'étape 3.

Remuer vivement et porter rapidement à ébullition jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les tagliatelles et remuer pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Garnir de ciboulette, de roquette et de graines de sésame noir.