KIKKOMAN

Sauté de bœuf épicé aux légumes

durée totale **25 min.** **15 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.650 kJ / 394 kcal

Matières grasses: **19,5 g** Protéines: **33,9 g**
Glucides: **19,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g	de bœuf (filet, faux-filet ou rumsteck)
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
1	œuf
4 càs	d'eau
1 càc	de sucre
0,5 càc	d'amidon de pomme de terre
4	gousses d'ail
10 g	de gingembre
50 g	de poivron rouge
50 g	de carotte
50 g	d'oignon rouge
100 g	de chou pak choï
4 càs	d'huile
50 g	de petits pois
2,5 càs	de coriandre
1 càc	de graines de sésame

PRÉPARATION

Étape 1

250 g de bœuf (filet, faux-filet ou rumsteck) - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **1** œuf
Coupez le bœuf en fines lanières. Marinez avec la sauce soja et le Sambal Oelek (ou la sauce Chili au Kimchi). Incorporez l'oeuf. Mélangez bien. Laissez reposer pendant 5 minutes.

Étape 2

3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman **4 càs** d'eau - **1 càc** de sucre - **0,5 càc** d'amidon de pomme de terre - **1,5 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
Dans un bol, mélangez la sauce soja avec l'eau et le sucre. Ajoutez l'amidon de pomme de terre et le reste de sauce chili au Kimchi (ou le sambal oelek). Mélangez bien.

Étape 3

4 gousses d'ail - **10 g** de gingembre - **50 g** de poivron rouge - **50 g** de carotte - **50 g** d'oignon rouge - **100 g** de chou pak choï
Hachez finement l'ail et le gingembre. Coupez le poivron rouge et la carotte en lanières. Coupez l'oignon rouge et le chou pak choï en morceaux un peu plus épais que les poivrons.

Étape 4

4 càs d'huile - **50 g** de petits pois - **2,5 càs** de coriandre - **1 càc** de graines de sésame
Chauffez l'huile dans une poêle. Ajoutez rapidement les aromates, l'un après l'autre : commencez par l'ail et le gingembre et faites

sauter pendant 1 minute. Ajoutez l'oignon rouge et la carotte, et faites sauter pendant encore 1 minute. Ajoutez le bœuf tranché et faites sauter pendant 2-3 minutes. Ajoutez la sauce préparée à l’étape 2 et les légumes restants, y compris les petits pois. Bien mélanger. Servir avec de la coriandre et des graines de sésame.