KIKKOMAN

Sauté de mines au boeuf et brocoli

durée totale **60 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson **30 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Matières grasses: **39 g** Protéines: **60 g**
Glucides: **143 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Marinade:

300 g	de filet de bœuf
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2	gousses d'ail
1 càc	de miel
50 ml	de vin de riz ou de saké
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman

Sauté:

250 g	de nouilles de blé précuites
250 g	de brocoli
3	gousses d'ail
2,5 cm	de gingembre frais
100 g	de haricots verts (pré blanchis)
1 càs	de graines de sésame grillées
0,5 bouquet	de coriandre fraîche
1 bouquet	d'oignons nouveaux
50 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Huile de cuisson (ex. colza)

Garniture:

Noix de cajou grillées (facultatif)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper la viande en lanières. Ecraser l'ail à l'aide d'un presse-ail et l'ajouter à la viande dans un bol. Ajouter la sauce soja Kikkoman, le miel, le vin de riz et l'huile de sésame Kikkoman et mélanger le tout. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.

Étape 2

Diviser le brocoli en petits bouquets. Hacher l'ail et le gingembre. Couper les haricots verts en morceaux de 2-3 cm. Émincer finement les parties blanches des oignons de printemps et couper les parties vertes en lanières de 2-3 cm. Hacher la coriandre fraîche et réserver.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Retirer la viande de la marinade et l'éponger légèrement. Placer à la poêle et faire jusqu'à ce qu'elle commence à brunir. Retirer de la poêle.

Étape 4

Dans la même poêle, ajouter l'ail, le gingembre et la partie blanche de la ciboulette et mélanger. Au bout d'une minute, ajouter le brocoli et les haricots verts et les faire revenir ensemble pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bœuf et mélanger. Ajouter les nouilles cuites et mélanger. Enfin, ajouter les parties vertes de l'oignon de printemps, hachées.